Кулинарный ежедневник для работающих женщин.

Сергей Анатольевич Самсонов

Простые рецепты на каждый день



777

Предисловие

Ох, нелегко бывает современным женщинам! Работа, работа и еще раз работа...

Чего греха таить: успешная карьера и кулинарные подвиги представляются нам вещами несовместимыми. Так хочется побаловать родных и близких людей каким-нибудь вкусным и необычным блюдом, а времени-то и нет. Как быть? Ограничиться покупными полуфабрикатами?

Наша книга призвана решить эту непростую проблему. В ней собрано множество оригинальных кулинарных рецептов специально для занятых, работающих женщин.

Это и быстрые простые блюда, процесс приготовления которых в основном занимает от 5 до 45 минут. Это и более сложные и изысканные блюда для выходного дня, приготовлением которых вы можете заняться в свободное от работы время для того, чтобы как следует накормить ваших мужчин.

Это несколько десятков вариантов меню на каждый день, которым не обязательно следовать строго, достаточно выбрать любое понравившееся вам блюдо.

Это легкие закуски и салаты, бутерброды и каши на завтрак, супы и борщи на обед, аппетитные и питательные вторые горячие блюда из мяса и рыбы, овощей и грибов.

Мы также дополнили книгу рецептами выпечки и десертов, которыми вы сможет порадовать ваших домочадцев и гостей в праздничные дни.

Меню на каждый день

Меню № 1

Завтрак

Канапе «Тоскана»

Требуется:

ломтиков пшеничного хлеба,	6
ветчины,	150 г
сыра,	50 г
сливочного масла,	20 г
огурец,	1
зеленого салата,	50 г
маслин,	6
помидор,	1
ст. ложки майонеза,	3
рубленой зелени петрушки,	1 ст. ложка
перец.	по вкусу

Способ приготовления:

Сыр и ветчину нарезать ломтиками.

Огурец и помидор вымыть и нарезать кружочками.

Зеленый салат вымыть.

Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, поперчить, положить на них листья салата, сыр и ветчину.

Кружочки огурца и помидора, маслины, полить майонезом.

Канапе проткнуть шпажками, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Обед

Суп картофельный с мясом

Требуется:

говядины,	60 г
костей,	150 г
картофеля,	230 г
моркови,	20 г
петрушки и сельдерея,	10 г
репчатого лука и порея,	по 10 г
томатного пюре,	5 г
масла	10г

Способ приготовления

Коренья зелени нарезать ломтиками или брусочками, лук нашинковать и все поджарить на масле. Картофель нарезать ломтиками, кубиками или брусочками.

В кипящий мясной бульон положить коренья, картофель, специи и варить в течение 15-20 минут.

Говядина, фаршированная по-армянски

Требуется:

	мякоти говядины,	500 г
	бараньего жира,	4-5 ломтиков
	яйца,	2-3
	зубчика чеснока,	2-3
	стакана томатного пюре,	1/2
	сливочного масла,	1 ст. ложка
	бульон,	
	черный молотый перец,	
	соль,	
	зелень.	

Способ приготовления

Мякоть жирной говядины (лучше кусок от верхней части задней ноги) зачистить от сухожилий и жира, отбить тяпкой до образования тестообразной массы, посолить, поперчить и затем опять отбить до образования тягучей однородной массы.

Разложить говядину пластом, сверху разместить кусочки бараньего сала, половинки сваренных вкрутую яиц, рубленые дольки чеснока, посолить, затем поперчить, свернуть рулетом и перевязать.

Уложить в смазанный маслом сотейник, смазать сверху томатным пюре и, через каждые 15 минут поворачивая и поливая бульоном, выпекать в горячей духовке до полной готовности.

Охладить, снять нитки, нарезать кружками, гарнировать салатом, украсить зеленью.

Ужин

Тарталетки с болгарским перцем и брынзой

Требуется:

6-8 готовых корзиночек из песочного теста,
2 болгарских перца,
100 г брынзы,
2 огурца,
2 помидора,

1 луковица,
3 ст. ложки растительного масла,
соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Болгарский перец запечь в духовке, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать. Брынзу натереть на крупной терке.

Болгарский перец смешать с луком и брынзой, посолить, поперчить. Заправить растительным маслом. Выложить смесь в корзиночки.

Тарталетки украсить дольками помидоров и кружочками огурцов и подать к столу.

Голубцы мясные

Требуется:
300 г мяса (мякоти),
800 г белокачанной капусты,
1/2 стакана риса,
1 головка репчатого лука,
1 ст. ложка муки,
2 ст. ложки томатной пасты,
2 ст. ложки сметаны,
2 ст. ложки масла.

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку. Рис. отварить, охладить и смешать с измельченным мясом, добавив мелко нарезанный, слегка поджаренный, охлажденный лук, соль, перец.

Целые листья капусты проварить в кипящей воде 5-7 минут, вынуть, охладить на сите, разложить, аккуратно отбить стебли до толщины листа.

На листья капусты положить подготовленный фарш (мясо с рисом и луком), завернуть их в виде трубочек или конвертиков и обжарить на сковороде.

Влить на сковороду сметану, томатную пасту, добавить 1 ст. ложку муки, смешать с таким же количеством масла, размешать, вскипятить, посолить, залить этим соусом голубцы и поставить тушить на слабом огне (или в духовом шкафу без крышки) на 30-40 минут.

Подавать на стол в соусе, в котором тушились голубцы, посыпав зеленью укропа и петрушки.

Меню № 2

Завтрак

Канапе «Сырные»

Требуется:
4 ломтика хлеба,
50 г сыра,
4 листа зеленого салата,
2 ст. ложки майонеза,
1 помидор.

Способ приготовления

Помидор вымыть и нарезать кружочками.
Сыр нарезать ломтиками.
Листья салата вымыть.
На ломтики хлеба положить по листу салата, ломтику сыра и кружочку помидора.
Готовые канапе смазать майонезом, проткнуть шпажками и подать к столу.

Обед

Суп с зеленым горошком

Требуется:
7 картофелин,
1/2 банки зеленого горошка,
1 морковь,
1 головка репчатого лука, если есть - немного цветной капусты, соль, перец.

Способ приготовления
В кипящую подсоленную воду опустить подготовленные овощи - нарезанную соломкой либо звездочками морковь, разобранную на мелкие соцветия цветную капусту.
Туда же положить луковицу и варить около 10 минут.
Добавить зеленый горошек вместе с жидкостью из банки, а луковицу вынуть.
Подавать к столу, посыпав зеленью.

Креветки по-провансальски

Требуется:
500 г креветок,
50 г моркови,
50 г маринованных огурцов,
50 г зеленого горошка,
100 г картофеля,
50 г майонеза,
зелень,
соль.

Способ приготовления
Креветки отварить в подсоленной кипящей воде в течение 3-5 минут.
Затем очистить, разделить на небольшие волокна и охладить.
Морковь и картофель отварить, охладить и нарезать кубиками.
Часть овощей и зеленый горошек заправить майонезом и уложить горкой на середину тарелки.
Сверху на овощи положить подготовленные креветки и залить майонезом.
Вокруг разложить отдельными букетиками оставшиеся овощи.
Перед подачей посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки.

Ужин

Тарталетки с говядиной и помидорами

Требуется:
6 готовых корзиночек из песочного теста,
100 г отварной нежирной говядины,
3 помидора,
огурца,
1 луковица,
ст. ложки сметаны,
перец и соль по вкусу.

Способ приготовления
Мясо смешать с помидорами и луком, посолить, поперчить, заправить сметаной. Выложить смесь в корзиночки.
Тарталетки украсить кружочками огурцов и подать к столу.

Говядина с хреном по-русски

Требуется:
160 г говядины,
15 г моркови,
15 г лука,
13 г петрушки,
150 г хрена,
35 г маринованных грибов,
соль,
специи.

Способ приготовления
Мясо потушить крупным куском.
Тертый хрен поджарить в масле, добавить в него сок от тушения, нашинкованные маринованные грибы и довести до кипения.
Говядину нарезать на ломтики (по 2-3 на порцию), переложить хреном с грибами и выдержать под крышкой на борту плиты 5-10 минут.
Подавать, полив соком, в котором тушилась говядина.
На гарнир - отварной картофель или картофельное пюре.

Меню № 3

Завтрак

Канапе с сельдью

Требуется:
4 ломтика ржаного хлеба,
50 г филе соленой сельди,
50 г сливочного масла,
1 сваренное вкрутую яйцо,
1/2 пучка зеленого лука.

Способ приготовления
Яйцо очистить и нарубить.
Филе сельди нарезать ломтиками.
Зеленый лук вымыть и измельчить.
Ломтики хлеба намазать маслом, положить на них сельдь и рубленое яйцо, посыпать зеленым луком.
Готовые канапе проткнуть шпажками и подать к столу.

Обед

Борщ украинский

Требуется
на 500 г мяса: 400 г капусты, 400 г картофеля, 250 г свеклы,
по 1/2 стакана томата-пюре и сметаны,
по 1 шт. кореньев и лука,
20 г свиного сала,
1 ст. ложка сливочного масла, уксус.

Способ приготовления
Отварить мясо и бульон процедить.
Свеклу и очищенные коренья нарезать соломкой.

Свеклу тушить на сковороде 20-30 минут, добавив жир, томатную пасту, бульон, 1 ст. ложку уксуса или сок 1/2 лимона.

Нарезанные лук и коренья слегка поджарить с маслом, смешать с поджаренной мукой, развести бульоном и довести до кипения.

В бульон положить картофель, нарезанный крупными кубиками, нарезанную шашечками капусту, тушеную свеклу, соль и варить 10-15 минут.

Затем добавить поджаренные с мукой коренья, лавровый лист, душистый перец и черный перец горошком и варить до полной готовности капусты и картофеля.

Готовый борщ заправить салом, растертым с чесноком, добавить нарезанные дольками помидоры, довести до кипения, после чего дать борщу настояться.

При подаче к столу положить в тарелки сметану и посыпать борщ мелко нарезанной зеленью петрушки.

Говядина по-строгановски

Требуется:
11/2 кг говядины,
2 стакана бульона,
100 г муки,
30 г сливочного масла,
40 г горчицы,
10 горошин черного перца,
2 ст. ложки сметаны,
1 ст. ложка томатной пасты,
1 луковица,
соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Нарезать говядину кубиками, посолить и посыпать перцем.

2 стаканами бульона развести ложку мучной поджарки на масле, прокипятить, добавить 1 чайную ложку крепкой горчицы,

10 штук черного перца горошком, прокипятить, процедить.

Перед тем как опустить в соус, положить 2 ст. ложки сметаны и ложку прожаренного томата.

Поджарить говядину со сливочным маслом и луком, положить ее в соус и поставить на 15 минут на слабый огонь.

После этого блюдо можно подавать к столу.

Ужин

Тарталетки с огурцами и горчицей

Требуется:
6 готовых корзиночек из песочного теста,
3-4 огурца, 1 ст. ложка горчицы,
1 чайная ложка 3 %-ного уксуса,
3 ст. ложки сметаны,
соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, мелко нарезать, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить сметаной.

Выложить смесь в корзиночки.

Тарталетки смазать горчицей и подать к столу.

Русское жаркое

Требуется:
200-300 г говядины,
4-5 картофелин,
1 головка репчатого лука,
2 ст. ложки сливочного или топленого масла,
1 морковь,
по 1 шт. корня петрушки и сельдерея,
2 дольки чеснока,
1 ст. ложка сметаны,
2 ст. ложки мелко рубленной зелени кинзы, петрушки и укропа,
лавровый лист,
соль и перец по вкусу.

Способ приготовления
Очистить картофель, вымыть, нарезать кубиками, обжарить в масле.
Нарезать кольцами репчатый лук и обжарить его в масле до золотистого цвета.
Нарезать мясо кусочками и обжарить в масле с обеих сторон до образования румяной корочки.
В глиняный горшочек положить мясо, картофель, лук, коренья, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, влить немного бульона.
Тушить в духовке 30 минут.
Минут за 10 до окончания процесса приготовления залить жаркое сметаной и посыпать мелко нарубленным чесноком, зеленью кинзы, укропа и петрушки.

Меню № 4

Завтрак

Канапе с красной рыбой и солеными огурцами

Требуется:
4 ломтика хлеба,
50 г сливочного масла,
100 г соленой красной рыбы,
2 соленых огурца.

Способ приготовления
Соленую красную рыбу нарезать тонкими ломтиками, огурцы - кубиками.
Хлеб подрумянить в тостере, смазать сливочным маслом, сверху положить рыбу, по краям - кубики соленых огурцов.
Канапе проткнуть шпажками и подать к столу.

Обед

Суп фасолевый

Требуется:
1 стакан фасоли,
7 картофелин,
1 морковь,
1 головка репчатого лука,
3 зубчика чеснока,
3 ст. ложки растительного масла

Способ приготовления

С вечера замочить в холодной воде фасоль, поставить в той же воде варить.

Когда фасоль станет мягкой, добавить в суп соль, нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой и обжаренные в масле лук и морковь.

За несколько минут до того, как суп будет готов, положить в него размятый или мелко порубленный чеснок, прокипятить и выключить.

Чтобы фасоль быстрее варилась, в начале варки можно добавить в воду 1 десертную ложку сахара.

Тушеная говядина с грибным соусом

Требуется:

1/2 кг говядины,
100 г шпика,
1 головка репчатого лука,
1 ст. ложка муки,
12 шт. маринованных грибов,
1 ст. ложка сливочного масла,
2 ст. ложки 3 %-ного уксуса.

Способ приготовления

Отбить скалкой 11/2 кг мягкой говядины с края, посолить.

100 г шпика нарезать ломтиками, разрезать 1 луковицу на четыре части, положить на дно кастрюли, сверху - говядину и тушить.

Затем обсыпать мясо ложкой муки и залить тремя стаканами кипятка, дать два раза вскипеть.

Переложить говядину в другую кастрюлю и полить соусом.

Для приготовления соуса грибы нашинковать, поджарить в 1 ст. ложке сливочного масла, положить в соусник, долить 2 ст. ложки уксуса.

Ужин

Салат «Армения»

Требуется:

2 стакана свежего или консервированного зеленого горошка,
100 г ветчины (или жареного/вареного мяса),
2 корня сельдерея,
2 моркови,
2 кислых яблока,
1 стакан творожного соуса или соуса из растительного масла,
зелень укропа и петрушки,
соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Свежий горошек отварить в подсоленной воде, консервированный вынуть из жидкости.

Ветчину нарезать небольшими кубиками, морковь и сельдерей очистить, вымыть, натереть на крупной терке.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на терке или нарезать соломкой.

Все смешать, посолить, поперчить, заправить соусом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

«Летняя сказка холодной зимой»

Требуется:

1 кг говядины,
2 морковки,
4 луковицы,
150 мл сливок (20 %-ной жирности),

150 мл красного сухого вина,
7 ст. ложек сливочного масла,
150 г черники.

Способ приготовления

Говяжью мякоть нарезать ломтиками и слегка обжарить с обеих сторон в 5 ст. ложках сливочного масла.

Затем поместить обжаренное мясо в форму для запекания, предварительно посолив и поперчив по вкусу.

2 очищенные морковки и 2 луковицы мелко нашинковать и в течение 2 минут обжарить в том же масле, в котором поджаривалось мясо.

Добавить овощи, сливки и красное сухое вино и, помешивая, варить в течение 5 минут.

Залить говядину полученным при варке овощей соусом и поставить форму в духовку, разогретую до 200 градусов.

Запекать в продолжение получаса.

2 луковицы нарезать колечками и 5 минут обжаривать в 2 ст. ложках сливочного масла, а затем добавить чернику и, помешивая, варить в течение 5 минут.

Готовое мясо выложить на блюдо и украсить черничной смесью.

Меню № 5

Завтрак

Канапе с брынзой и красной икрой

Требуется:
6 ломтиков хлеба,
50 г брынзы,
50 г красной икры,
20 г сливочного масла,
1 ст. ложка рубленой зелени петрушки.

Способ приготовления

Брынзу нарезать тонкими ломтиками.

Хлеб намазать сливочным маслом и икрой, положить сверху ломтики брынзы.

Канапе проткнуть шпажками и подать к столу.

Обед

Окрошка мясная традиционная

Требуется:
300 г хлебного кваса,
80 г говядины,
30 г зеленого лука,
60 г огурцов,
40 г сметаны,
1 яйцо,
5 г сахара,
2 г горчицы,
зелень.

Способ приготовления

Охлажденную вареную говядину и очищенные от кожицы свежие огурцы нарезать мелкими кубиками или короткой соломкой -2 см).

Зеленый лук тонко нашинковать и растирать с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок.

Яйцо сварить вкрутую, мелко нашинковать.

Яйцо, зеленый лук, горчицу, сахар (соль по вкусу), сметану хорошенько перемешать и развести квасом.

В полученную смесь добавить остальные продукты и снова размешать.

При подаче окрошку посыпать укропом.

Телячьи отбивные с мозгами

Требуется:
1-11/2 кг телячьей вырезки,
200 г сливочного топленого масла,
250 г телячьих мозгов,
100 г ржаных сухарей.

Способ приготовления

Подготовить котлеты, как обычно. 6-8 шт. поджарить в 11/2 ложки сливочного масла, положить на них телячьи мозги, предварительно отваренные в соленой воде и нарезанные ломтиками (1 см шириной), посыпать сверху сухарями, облить распущенным сливочным маслом (1/2 ложки), поставить в духовку на 15 минут.

Ужин

Листовой салат с помидорами

Требуется:
400 г листового салата,
4 ст. ложки растительного масла,
2 помидора, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, крупно нарезать и посолить.

Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружочками.

Листья салата выложить на блюдо, полить растительным маслом, украсить кружочками помидоров и подать к столу.

Баклажаны по-армянски

Требуется:
500 г баклажанов,
1 головка чеснока,
по 60 г сельдерея и петрушки,
150 г помидоров,
100 г растительного масла,
зелень кинзы и укропа,
перец, соль.

Способ приготовления

С баклажанов снять кожицу.

С одной стороны сделать продольный разрез и удалить мякоть с семенами.

Подготовленные баклажаны опустить в кипяченую подсоленную воду на 10-15 минут, затем откинуть и слегка отжать, чтобы удалить горечь.

Мякоть баклажанов вместе с семенами измельчить, добавить мелко нарезанный чеснок, мелко нашинкованные коренья петрушки и сельдерея, зелень кинзы и укропа, посолить, посыпать перцем, перемешать и жарить на растительном масле.

Баклажаны нафаршировать этой массой и уложить надрезанной стороной вверх в один ряд на сковороду с разогретым растительным маслом.

Добавить очищенные от кожицы и разрезанные пополам помидоры, посолить, влить немного воды, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы и укропа и припустить на слабом огне в течение 5 минут.

При подаче полить соком, образовавшимся при тушении.
Подавать в холодном и горячем виде.

Меню № 6

Завтрак

Рисовая каша на молоке

Требуется:
1 л молока,
11/2 стакана риса,
50 г сливочного масла,
по 3-4 г соли и сахара,
по 1/2 г ванили и корицы,
варенье или сироп - по вкусу.

Способ приготовления
Рис промыть, засыпать в кипящую воду и варить 5-8 минут.
Выложить на дуршлаг.
Как только вода стечет, переложить в кастрюлю с горячим молоком и варить на слабом огне, помешивая, 15 минут.
Затем положить соль и сахар, ваниль и корицу, размешать, накрыть крышкой и на 10-15 минут поставить на водяную баню упревать.
При подаче на стол в кашу можно положить сливочное масло или залить ягодным или клюквенным сиропом.

Обед

Суп «Летний» из кабачков со свежими грибами

Требуется:
80 г свежих белых грибов,
100 г кабачков,
50 г картофеля,
20 г моркови,
5 г петрушки,
5 г сельдерея,
15 г зеленого лука,
40 г помидоров,
10 г растительного масла или сливочного маргарина,
10 г сметаны,
зелень.

Способ приготовления
Картофель и кабачки нарезать ломтиками толщиной около 1/2 см.
Коренья, нарезанные ломтиками, спассеровать на жире и за 2-3 минуты до окончания пассерования добавить зеленый лук, нарезанный кусочками по 2-21/2 см.
Подготовленные грибы нашинковать, положить в кипящий бульон или воду и варить 20-30 минут, добавить спассерованные коренья, картофель и варить 15-20 минут.
За 5-10 минут до окончания варки положить кабачки, помидоры и соль.
Подавать к столу со сметаной и зеленью.

Рататуй с баклажанами

Требуется:
2-3 баклажана,
2 луковицы,

2-3 зубчика чеснока,
3 ст. ложки растительного масла,
1 болгарский перец,
200 г кабачков,
4-5 помидоров,
черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Чеснок очистить и растолочь.

Болгарский перец вымыть, удалить семена и мелко нарезать.

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой.

Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками.

Положить в кастрюлю баклажаны, лук, чеснок, влить немного воды, добавить соль, черный молотый перец, 2 ст. ложки растительного масла и тушить в течение 5 минут.

Затем уложить на баклажаны слоями перец, кабачки, помидоры, влить оставшееся растительное масло и тушить в течение 10 минут.

Ужин

Салат кальмаровый с яблоками

Требуется:
2-3 тушки кальмаров,
2-3 кислых яблока,
5 яиц,
100 г майонеза,
1 лимон,
зелень укропа и петрушки,
соль по вкусу.

Способ приготовления

Тушки кальмаров залить кипятком, очистить от пленок, удалить стержень.

Филе кальмаров опустить на 5-6 минут в кипящую подсоленную воду, остудить и нарезать небольшими кубиками или тонкой соломкой.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть тонкими полосками.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать маленькими кусочками.

Все смешать, посолить, полить соком 1/2 лимона и заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и украсить лимонными дольками и веточками петрушки.

Ветчина с зеленью «На скорую руку»

Требуется:
400-500 г ветчины,
2 ст. ложки подсолнечного или оливкового масла,
горчица,
листья салата или мелко нарезанная
зелень петрушки,
соль,
черный молотый перец.

Способ приготовления

Ветчину нарезать тонкими ровными кусочками и тщательно намазать готовой горчицей, посолить, поперчить.

Положить в сотейник и добавить подсолнечное или оливковое масло.

Запечь в духовке.

Ветчину украсить листьями салата или мелко нарезанной зеленью петрушки и подать к столу в горячем виде.

Меню № 7

Завтрак

Каша гречневая пуховая

Требуется:
2 стакана ядрицы,
2 яйца,
41/2 стакана молока,
3 ст. ложки сливочного масла,
2 стакана сливок.

Способ приготовления

Обработанную, вымытую и подсушенную крупу перетереть со взбитыми яйцами, рассыпать на противне и высушить в нагретой предварительно духовке, но с выключенным огнем.

Затем залить молоком, заправить сливочным маслом и варить до полного выкипания молока.

Когда каша будет готова, посолить по вкусу, дать остыть, затем протереть через дуршлаг и подавать к столу со сливками.

Обед

Щи суточные

Требуется:
125 г квашеной капусты,
1/2 кг говяжьей грудинки,
20 г моркови,
5 г петрушки,
20 г лука,
25 г томатного пюре,
5 г муки,
15 г столового маргарина,
25 г сметаны,
лавровый лист, перец, зелень.

Способ приготовления

Суточные щи отличаются от щей, приготовленных обычным способом, тем, что капуста в результате продолжительной тепловой обработки становится красноватой, совершенно мягкой и приобретает сладковатый привкус.

Приготовление суточных щей требует значительного времени, и занятым, работающим женщинам, разумеется, лучше заниматься приготовлением этого первого блюда в выходные.

Для мясных суточных щей предпочтительнее использовать говяжью грудинку, которую нужно предварительно сварить примерно на 2/3 готовности.

Коренья (морковь, петрушку) и репчатый лук нарезать дольками или брусочками и спассеровать с жиром.

Квашеную капусту мелко нарубить и тушить 3-4 часа.

Чем мягче капуста после тушения, тем лучше вкус суточных щей.

В кипящий бульон положить капусту, куски грудинки (без реберных костей) и варить щи еще около часа.

За 20-30 минут до окончания варки добавить пассерованные овощи, лавровый лист, перец и соль.

При подаче к столу посыпать зеленью.
Сметану подать в соуснике.

Ужин

Салат «Добрый»

Требуется:
300 г отварного говяжьего языка,
200 г маринованных грибов,
2-3 небольших клубня картофеля,
2 небольших корня сельдерея,
зелень укропа и петрушки,
соль и перец по вкусу.

Способ приготовления
Язык очистить от кожи и нарубить небольшими кусочками.
Грибы промыть и мелко нарубить.
Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками.
Сельдерей вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать соломкой или натереть на крупной терке.
Все смешать, посолить, поперчить.
Майонез смешать со сметаной и лимонным соком.
Полученным соусом заправить салат.
Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.
Для приготовления соуса:
2 ст. ложки майонеза,
2 ст. ложки сметаны,
1 чайная ложка лимонного сока.

Жареная свинина по-неаполитански

Требуется:
500 г свинины,
30 г жира,
100 г консервированного зеленого горошка,
100 г краснокочанной маринованной капусты,
зеленый салат,
горчица или майонез,
перец, соль.

Способ приготовления
Грудинку или окорок хорошо промыть, посолить, поперчить, обжарить на разогретой сковороде с жиром со всех сторон до получения золотистой корочки.
Затем сковороду с обжаренной свининой поставить в духовой шкаф и жарить до готовности в течение 30-40 минут, время от времени поливая образовавшимся соком.
Готовую свинину охладить, нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо и украсить зеленым консервированным горошком, маринованной красной капустой, листьями зеленого салата, веточками петрушки.
Отдельно подать горчицу или соус майонез.

Меню № 8

Завтрак

Каша овсяная

Требуется:
2 стакана овсяных хлопьев «геркулес»,
0,75 л воды,
0,5 л молока,
2 чайных ложки соли,
3 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления
Крупу залить водой и варить на слабом огне до вываривания воды и полного загустения.
Затем в два приема залить горячим молоком и, помешивая, опять варить до загустения, добавить соль, сахар.
Готовую кашу заправить сливочным маслом.

Обед

Тыквенный суп с беконом

Требуется:
1 тыква, очищенная от кожуры и семян,
250 г бекона,
125 г копченого бекона,
2 моркови,
1 луковица,
750 мл овощного или куриного бульона,
1 ст. ложка оливкового масла,
3 ст. ложки сметаны,
20 г петрушки,
соль и перец.

Способ приготовления
Отварить 250 г бекона.
В другой кастрюле нагреть оливковое масло и на медленном огне обжарить мелко нарезанный лук до образования золотистого цвета и нарезанный небольшими кусочками отваренный бекон.
Затем добавить нарезанную тыкву, натертую морковь и подготовленный бульон.
Довести до кипения и варить в течение 20 минут.
Копченый бекон обжарить в течение 5-7 минут на сковороде. Отложить.
Аккуратно перелить суп с тыквой и беконом в блендер или кухонный комбайн.
Наполняйте чашу только на 1/3 каждый раз и измельчайте до образования однородного пюре.
Приправить солью и перцем по вкусу.
Сверху положить 1 чайную ложку сметаны, петрушку, обжаренный бекон и подавать к столу.

Картофель по-фински «Калалаатикко»

Требуется:
700 г картофеля,
2 яйца,
250 г свежей сельди,
1 луковица,
50 г растительного масла,
1/2 литра молока,
1 ст. ложка муки.

Способ приготовления

Картофель очистить и нарезать ломтиками.

Кастрюлю или глубокую сковороду смазать жиром и положить в нее картофель.

Сверху положить слой подготовленной и нарезанной кусками сельди.

Лук мелко порезать и посыпать им сельдь, затем все посыпать мукой и полить растительным маслом.

Поставить на слабый огонь и тушить под крышкой до готовности картофеля.

Молоко и яйца взбить и вылить на готовый картофель с рыбой (слои не перемешивать).

Поставить в духовку и быстро запечь до образования румяной корочки.

Яйца с молоком можно заменить майонезом.

Ужин

Баранина по-купечески

Требуется:

500-600 г бараньей грудинки,
5-6 шампиньонов,
2 ст. ложки жира,
1 ст. ложка муки,
1-2 луковицы, корень петрушки,
2 желтка,
1/2 лимона,
1-2 лавровых листа,
8 горошин перца,
соль, зелень.

Способ приготовления

Грудинку нарубить порционными кусками, поперчить, посолить, жарить на жире 30-40 минут.

Нарезанные грибы слегка поджарить на жире с мукой, добавить нашинкованный лук, корень петрушки, специи, соль и тушить примерно 20 минут до загустения.

Снять с огня, смешать с сырыми желтками, соком лимона.

Мясо подавать вместе с соусом, украсив зеленью петрушки.

Меню № 9

Завтрак

Каша рисовая сладкая

Требуется:

11/2 стакана риса,
1/2 л воды,
1/2 стакана молока,
3 ст. ложки сахара,
1/2 чайной ложки корицы,
3-4 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Рис промыть, затем засыпать в кипящую воду и плотно закрыть кастрюлю крышкой, чтобы пар не выходил.

Варить на сильном огне 10 минут, затем убавить огонь до среднего и варить еще 5 минут, после чего снять с огня, укутать теплым и лишь через 15 минут открыть крышку.

Отварив рис, переложить его в другую посуду, долить горячее молоко и дать ему (без подогрева) впитаться в рис, заправить сахаром, пряностями и сливочным маслом и после этого прогреть еще 3-4 минуты на водяной бане.

Обед

Рыбный суп по-шотландски

Требуется:
500 г копченого рыбного филе,
1 средняя луковица,
900 мл молока,
1 средняя картофелина,
1 лавровый лист.

Способ приготовления
В большую кастрюлю положить рыбу, лавровый лист и влить молоко.
Варить на медленном огне несколько минут (иначе молоко подгорит).
Вынуть рыбу и положить в молоко лук и картофель.
Когда овощи будут мягкими, удалить лавровый лист, перелить суп в кухонный комбайн и сделать однородное пюре.
Переложить его в кастрюлю и приправить черным перцем и солью.
Разделить рыбу на кусочки, добавить в суп и подавать с мелко нарезанной петрушкой.

Рыбные котлеты, обжаренные в «геркулесе»

Требуется:
900 г картофеля,
350 г копченой рыбы,
300 мл молока,
5 ст. ложек подсолнечного масла,
1 крупная луковица,
1 чайная ложка молотого имбиря,
2 чайных ложки паприки,
2 ст. ложки свежего кориандра,
сок 1/2 лимона,
1 крупное яйцо,
100 г «геркулеса».

Способ приготовления
Отварить нарезанный кусочками картофель в кипящей подсоленной воде в течение 15-20 минут.
Тем временем в большую миску для микроволновки положить копченую рыбу, залить ее молоком.
Накрыть пленкой, проткнув ее в нескольких местах, поставить в высокотемпературном режиме на 4 минуты, пока рыба не будет легко распадаться на кусочки (можно также отварить в кастрюле в течение 5 минут).
Пока готовится рыба, нагреть 1 ст. ложку масла в сковороде и обжарить лук, имбирь и паприку в течение 5 минут, пока лук не станет мягким.
Снять с огня.
Когда картофель и рыба будут готовы, воду слить.
Сделать картофельное пюре, очистить рыбу от кожи и костей.
Смешать картофель и рыбу с кориандром и лимонным соком, посолить и приправить перцем.
Разделить на 8 порций, скатать каждую в шарик и приплюснуть.
Окунуть во взбитое яйцо и обвалять в «геркулесе».
Положить на тарелку, накрыть пленкой и поставить в холодильник на полчаса, чтобы котлеты немного затвердели.

Нагреть 2 ст. ложки масла в сковороде.

Обжарить по 4 котлеты за раз в течение 5-6 минут с каждой стороны, перевернув 1 раз, до золотистой корочки.

Подавать горячими, с дольками лимона.

Ужин

Паштет из брынзы, чеснока и орехов

Требуется:
200 г брынзы,
200 г сливочного масла,
3-4 зубчика чеснока,
3 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов.

Способ приготовления

Чеснок очистить и растолочь.

Брынзу пропустить через мясорубку вместе с грецкими орехами и сливочным маслом, добавить чеснок, перемешать, выложить в форму, поставить в прохладное место на 2 часа, затем подать к столу.

Рулеты «Мясное объедение»

Требуется:
600 г ветчины,
400 г мясного фарша,
100 г копченого шпика,
2 ст. ложки панировочных сухарей,
2 ст. ложки муки,
жир для жарки,
мясной бульон,
сметана,
зелень петрущки,
красный молотый перец,
соль.

Способ приготовления

Мясной фарш посолить и смешать с панировочными сухарями.

Ветчину нарезать ломтиками, в центр каждого ломтика выложить фарш, свернуть в виде рулетов, перевязать нитками и обжарить в жире с обеих сторон.

Шпик измельчить, обжарить, влить в него бульон, опустить рулеты и тушить в течение 15 минут.

Соус, оставшийся после жарки, смешать с мукой, сметаной и красным молотым перцем.

С рулетов снять нитки, выложить на тарелки, полить полученным соусом и украсить измельченной зеленью.

Меню № 10

Завтрак

Каша манная на миндальном молоке

Требуется:
50 г миндаля,
3/4 стакана манной крупы,
50 г сахара.

Способ приготовления

Орехи горького миндаля отварить в кипятке, истолочь, развести 6 стаканами кипятка, всыпать тонкой струйкой 3/4 стакана манной крупы, варить, непрерывно помешивая, до загустения.

Добавить соль, сахар, размешать, подрумянить в течение 5-8 минут в духовке.

Обед

Солянка сборная мясная

Требуется:
500 г мяса (для бульона),
300 г вареных или жареных мясных продуктов,
4 соленых огурца,
2 головки лука,
2 ст. ложки томата-пюре,
3 ст. ложки масла,
по 1 ст. ложке маслин или каперсов,
100 г сметаны,
1/4 лимона.

Способ приготовления

Репчатый лук нашинковать, слегка поджарить и тушить с томатом и маслом, подлив немного мясного бульона.

Огурцы очистить от кожицы, разрезать на 2 части и нарезать ломтиками.

Мясные продукты (вареные и жареные) могут быть различные: мясо, ветчина, телятина, почки, язык, сосиски, колбаса и проч.

Их следует нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с приготовленным луком, добавить огурцы, каперсы, соль, лавровый лист, залить бульоном и варить 5-10 минут.

Можно добавить кружочки помидоров.

Перед подачей к столу в солянку положить сметану, маслины, ломтики лимона, очищенного от кожуры, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Говядина жареная

Требуется:
500 г говядины,
30 г жира,
зелень петрушки,
соль,
маринованные овощи,
майонез.

Способ приготовления

Подготовленную говядину посыпать солью и обжарить на разогретой сковороде с жиром со всех сторон до получения светло-коричневой корочки.

Для полного прожаривания сковороду с мясом поставить в духовой шкаф, подлив немного воды и периодически поливая образовавшимся соком.

Готовое мясо охладить, нарезать тонкими ломтиками, уложить рядами на тарелку и украсить зеленью петрушки.

Отдельно подать маринованные овощи и майонез.

Ужин

Салат «Эвелина»

Требуется:
5 картофелин,
200 г вареной курицы,
3 яйца,
2 свежих огурца,
2 яблока,
3 ст. ложки консервированного зеленого горошка,
несколько каперсов,
зеленый лук,
зелень петрушки, укропа и кинзы,
2 ст. ложки сметаны,
2 ст. ложки майонеза,
соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Вареную курицу мелко нарезать.

Картофель отварить, очистить, дать остыть и нарезать небольшими кубиками.

Яйца сварить вкрутую, очистить и также нарезать кубиками.

Огурцы и яблоки очистить от кожицы и нарезать кубиками.

Зеленый лук, зелень петрушки, укропа и кинзы мелко нарубить.

Все перемешать, добавить консервированный зеленый горошек и каперсы.

Полученную смесь посолить, поперчить, заправить сметаной и майонезом.

Перед подачей к столу можно украсить салат кружочками яиц, огурцов, зеленым горошком или зеленью.

Мексиканский рулет

Требуется:
500 г фарша из баранины,
300 г зеленого горошка,
50 г сливочного масла,
3 моркови,
2 головки репчатого лука,
1 зубчик чеснока,
1 кабачок среднего размера,
700 г цветной капусты,
1 ломтик белого хлеба,
2 чайные ложки томатной пасты,
зелень розмарина и петрушки,
черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Ломтик белого хлеба размочить в воде и отжать.

Цветную капусту разделить на соцветия, отварить и измельчить. 1 луковицу, розмарин, петрушку и чеснок измельчить и смешать с бараньим фаршем, яйцом и хлебом.

Из полученной массы сформовать лепешку.

Оставшуюся луковицу, кабачок, картофель и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать, смешать с цветной капустой.

Добавить в полученную смесь ложку томатной пасты и обжаривать в разогретом сливочном масле в течение 10 минут, затем положить зеленый горошек.

Готовую овощную смесь посолить и поперчить по вкусу, выложить на лепешку из бараньего фарша, свернуть в виде рулета, поместить на сковороду и обжаривать до готовности.

Меню № 11

Завтрак

Горячие бутерброды с сыром и помидорами

Требуется:
4 ломтика белого поджаренного хлеба,
4 ломтика сыра,
4 чайные ложки сливочного масла,
1 помидор,
паприка,
укроп.

Способ приготовления

Это блюдо готовится в микроволновке.

Поджаренный белый хлеб намазать сливочным маслом.

Выложить на каждый ломтик по кружочку предварительно вымытого и нарезанного помидора, накрыть ломтиками сыра твердых сортов и посыпать паприкой.

Бутерброды прогревать в течение 40 секунд при максимальной мощности.

Перед подачей украсить укропом.

Обед

Окрошка овощная

Требуется:
80 г картофеля,
20 г моркови,
20 г редиса,
30 г зеленого лука,
70 г огурцов,
30 г сметаны,
1/2 яйца,
5 г сахара,
2 г горчицы, зелень.

Способ приготовления

Картофель вымыть и сварить в кожуре.

Морковь очистить и сварить отдельно.

Все овощи охладить, нарезать мелкими кубиками, картофель очистить от кожуры и также нарезать кубиками.

Лук нашинковать и растирать с небольшим количеством соли, до тех пор пока не появится сок.

Все ингредиенты хорошенько перемешать и развести квасом.

При подаче окрошку посыпать зеленью.

Ужин

Осетрина с овощами

Требуется:
1 кг осетрины (мякоти без костей),
500 г картофеля,
3 морковки,
3 головки репчатого лука,
соль, перец,
3 яйца,
панировочные сухари,
100 г сметаны,
100 г майонеза,
2 ст. ложки муки,
зелень укропа и петрушки,
4 ст. ложки тертого сыра,
1 лимон,
растительное масло.

Способ приготовления
Вымойте и нарежьте осетрину на порционные куски.
Взбейте яйца с солью, перцем. Обмакните куски рыбы во взбитые яйца, затем обваляйте в панировочных сухарях, обжарьте до образования золотистой корочки на противне, смазанном маслом.
Картофель очистите и нарежьте кружочками в полпальца толщиной.
Лук нарежьте полукольцами, поджарьте до золотистого цвета.
Морковь нарежьте тоненькой соломкой.
Выложите приготовленные овощи слоями на кусочки осетрины, посыпьте их перцем, посолите.
Сметану и майонез перемешайте с мукой и вылейте сверху на осетрину.
Лимон нарежьте тоненькими колечками и уложите на поверхность.
Поставьте в хорошо разогретую духовку на 30- 40 минут, затем достаньте противень и посыпьте содержимое тертым сыром.
Увеличьте огонь и опять поставьте блюдо в духовку на несколько минут, для того чтобы сыр расплавился.
Посыпьте осетрину мелко нарезанной зеленью и подавайте к столу.

Меню № 12

Завтрак

Горячие бутерброды с грибами

Требуется:
4 ломтика белого хлеба,
4 ломтика вареной говядины,
4 маслины,
1 помидор,
4 чайных ложки сливочного масла,
2 ст. ложки шампиньонов.

Способ приготовления
Ломтики хлеба поджарить.
Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета.
Помидор нарезать кружочками.
Из перца удалить семена и плодоножку и нарезать его колечками.

Смешать обжаренные и нарезанные грибы и лук.

Хлеб намазать маслом, выложить сверху ломтики вареного мяса, грибы с луком, кружочки помидора и колечки сладкого перца.

Поместить бутерброды в микроволновую печь и держать в течение 30 секунд при средней мощности.

Перед подачей на стол украсить маслинами.

Обед

Борщ на грибном бульоне

Требуется:

50 г сушеных грибов,

1 корень петрушки,

1 корень сельдерея,500 г свеклы,

150 г сметаны.

Способ приготовления

Сварить грибной бульон с кореньями (петрушкой, сельдереем, луком-пореем) и репчатым луком, процедить.

Отварить или испечь неочищенную свеклу, затем ее очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, перемешать и залить горячим бульоном.

Заправить борщ по вкусу солью и сахаром, добавить нарезанные соломкой отваренные грибы, лавровый лист, 5-6 горошин перца, поставить на огонь, довести до кипения.

За 5 минут до конца варки заправить сметаной.

Подать к столу, посыпав измельченной зеленью укропа или петрушки.

Ужин

Перец, фаршированный по-французски

Требуется:

1 кг сладкого перца,

300 г твердого сыра,

100 г свиного шпика,

2 стакана куриного бульона,

100 г изюма,

черный молотый перец, зелень базилика, майорана,

соль.

Способ приготовления

Осторожно срежьте у перцев плодоножку, удалите семена и сердцевину.

Нарежьте кубиками свиной шпик, положите на раскаленную сковороду и обжарьте на нем хлебные тосты.

Сыр нарежьте мелкими ломтиками, базилик - полосками.

Смешайте поджаренный шпик с сыром и базиликом, а также с промытым изюмом.

Этой начинкой заправьте подготовленные перцы.

Нагрейте духовку до 200 °С.

Фаршированные перцы выложите в огнеупорное блюдо, залейте куриным бульоном и томите в духовке в течение 20 минут.

Готовое блюдо перед подачей посыпьте майораном.

Меню № 13

Завтрак

Сандвичи с куриным салатом

Требуется:
30 г отварного куриного мяса,
3 ст. ложки сыра,
2 ст. ложки майонеза,
1 чайная ложка лимонного сока,
зелень сельдерея,
соль.

Способ приготовления
Отварное куриное мясо мелко нарезать и перемешать в тарелке с натертым на крупной терке сыром, солью и предварительно измельченной зеленью сельдерея.

В полученную смесь добавить лимонный сок и майонез.

Булочки разрезать вдоль, немного недорезая до конца.

Удалить мякиш.

Наполнить булочки приготовленным салатом и прогревать в микроволновой печи в течение 40 секунд при максимальной мощности.

Приготовленные сандвичи желательно подавать к столу горячими.

Обед

Салат «Огурцы в сметане»

Требуется:
300 г свежих огурцов,
100 г редиса,
1/2 стакана сметаны,
30 г зеленого лука,
20 г листьев зеленого салата,
соль,
зелень укропа.

Способ приготовления
Огурцы и редис нарежьте тонкими кружочками, посолите, залейте сметаной, посыпьте мелко нарезанными зеленым луком, салатом и укропом.

Суп куриный с пшеном

Требуется:
4 стакана куриного бульона,
200 г куриного вареного мяса,
2 картофелины,
1 морковь,
1 головка репчатого лука,
1 ст. ложка пшена,
1 ст. ложка сливочного масла,
1 лавровый лист,
зелень петрушки,
перец черный молотый, соль.

Способ приготовления
Овощи помыть, очистить и нарезать (картофель - соломкой, морковь - кружочками, лук - кольцами, зелень измельчить).

Пшено промыть в теплой воде.

Вареное куриное мясо нарезать кубиками.

Положить в кастрюлю сливочное масло, лук и морковь и прогревать в микроволновой печи в течение 2 минут при максимальной мощности.

После этого добавить картофель, пшено, залить бульоном и варить 2 минуты на полном уровне мощности.

Затем положить мясо, лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу.

Прогревать в печи в течение 1 минуты, переведя уровень мощности на средний.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Ужин

Свинина с черносливом по-андалусийски

Требуется:
500 г свинины,
3 головки репчатого лука,
1 морковь,
1 корень петрушки,
1 стакан чернослива без косточек,
1/2 стакана сметаны,
3 ст. ложки томатной пасты,
1 чайная ложка лимонного сока,
1 ст. ложка аджики,
2 ст. ложки крахмала,
2 ст. ложки оливкового масла,
1 ст. ложка хмели-сунели,
паприка, соль.

Способ приготовления

Овощи очистить и нарезать (морковь и корень петрушки - соломкой, лук - тонкими кольцами).

Томатную пасту, аджику и сметану смешать с черносливом, лимонным соком, солью и специями.

Тщательно перемешать и поместить в микроволновую печь на 1 минуту при максимальной мощности. Мясо нарезать кусочками, отбить молоточком, нарезать полосками, посолить.

В специальную посуду из огнеупорного материала налить оливковое масло, нагреть его и добавить свинину.

Обжаривать в печи в течение 4 минут при той же мощности.

После этого положить в кастрюлю с мясом морковь, лук и корень петрушки и оставить в печи еще на 40 секунд, понизив уровень мощности до среднего.

Затем всыпать крахмал и тщательно перемешать.

Перед подачей на стол мясо разложить по тарелкам и полить ранее приготовленным соусом с черносливом.

Меню № 14

Завтрак

Сандвичи «Салоники»

Требуется:
4 булочки,
3 ст. ложки фаршированных маслин,
2 чайные ложки горчицы,
2 ст. ложки майонеза,
2 яйца,

перец черный молотый,
соль.

Способ приготовления
Маслины измельчить.
Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и натереть на крупной терке.
Перемешать с майонезом, горчицей, маслинами.
Добавить соль и молотый черный перец.
Булочки разрезать вдоль, поместить в микроволновую печь и нагревать в течение 10 секунд при полной мощности.
Полученную смесь выложить на нижние половинки булочек, посыпать паприкой и накрыть верхними.
Сандвичи прогревать в печи при средней мощности в течение 30 секунд.

Обед

Салат «Семейный»

Требуется:
250 г вареной колбасы,
150 г консервированной фасоли,
200 г картофеля,
4 яйца,
250 г майонеза, соль.
Способ приготовления
Отварите яйца и картофель, охладите, очистите, нарежьте тонкими ломтиками и смешайте с фасолью.
Яблоки помойте, очистите от кожуры, извлеките сердцевину и нарежьте мелкими кубиками.
Колбасу также нарежьте мелкими кубиками.
Смешайте все продукты, посолите и заправьте майонезом.

Суп ветчинный

Требуется:
200 мл мясного бульона,
200 г телячьей ветчины,
1 сладкий перец,
1 головка репчатого лука,
3 картофелины,
1/2 стакана воды,
петрушка, соль.

Способ приготовления
Ветчину нарезать мелкими ломтиками.
У сладкого перца удалить плодоножку и семена, нарезать кубиками.
Лук и картофель очистить, нарезать кубиками, положить в глубокую кастрюлю, залить водой и поместить в микроволновую печь на минуты на максимальный уровень мощности.
Добавить сладкий перец и ветчину, влить бульон и посолить.
Суп варить в печи при закрытой крышке при той же мощности еще 4 минуты.
Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Ужин

Ветчина, запеченная с овощами

Требуется:
150 г вареной ветчины,
1 шт. колбасы-пеперони,

кабачок цуккини,
шампиньона,
2 головки репчатого лука,
1 сладкий красный перец,
1 банка консервированной кукурузы,
4 ломтика сыра «Моцарелла»,
1 ст. ложка томатной пасты,
черный молотый перец.

Способ приготовления

Овощи помыть, очистить и нарезать (лук - кубиками, цуккини - кусочками, шампиньоны - тонкими ломтиками, сладкий перец измельчить).

Колбасу нарезать кружочками, сыр - длинной соломкой, ветчину - кубиками.

Кукурузу переложить в отдельную посуду, а в жидкость, оставшуюся в банке, добавить томатную пасту.

Все овощи и грибы поместить в глубокую кастрюлю, залить соусом, добавить сыр, колбасу, ветчину и перец.

Запекать в микроволновой печи при максимальной мощности при включенной функции «гриль» в течение 8 минут.

Меню № 15

Завтрак

Горячие бутерброды «Вкус моря»

Требуется:
4 ломтика белого хлеба,
1 банка консервированного лосося в масле,
1 головка репчатого лука,
4 маслины,
4 чайные ложки сыра,
4 чайные ложки сливочного масла,
1 чайная ложка лимонного сока.

Способ приготовления

Луковицу очистить и нарезать тонкими кольцами.

Хлеб намазать сливочным маслом.

Сверху выложить кусочки лосося, кольца лука, полить лимонным соком и посыпать сыром, натертым на крупной терке.

Бутерброды поместить в микроволновую печь и прогревать 20 секунд при максимальной мощности.

Перед подачей украсить маслинами.

Обед

Салат «Фрау Марта»

Требуется:
200 г отварной нежирной говядины,
200 г отварной нежирной свинины,
200 г отварной нежирной телятины,
2 луковицы среднего размера,
5 соленых огурцов,
1 стакан сметаны,
1/2 стакана растительного масла,
зелень петрушки и укропа,

перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить, мелко нарезать.

Огурцы нарезать соломкой.

Все смешать, посолить, поперчить.

Растительное масло смешать со сметаной и горчицей.

Полученным соусом заправить салат.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Щи с фасолью

Требуется:

300-400 г мяса с косточкой,
300-400 г белокочанной капусты,
200 г фасоли, 1 луковица,
1 морковь,
2 ст. ложки томатной пасты,
2 ст. ложки растительного масла,
соль,
перец,
лавровый лист,
зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления

Промойте мясо, выложите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения, осторожно удалите накипь и варите на медленном огне. Когда мясо будет почти готово, добавьте в бульон предварительно промытую фасоль, подсолите.

Мелко нашинкованную капусту выложите в кастрюлю и дайте закипеть.

Спассеруйте мелко нарезанный лук, добавьте к нему нашинкованную соломкой морковь и томатную пасту, влейте немного бульона и хорошо протушите, периодически помешивая.

Заправьте бульон тушеными овощами, добавьте соль, перец, лавровый лист.

Перед подачей к столу посыпьте зеленью укропа или петрушки.

Ужин

Запеканка макаронно-овощная

Требуется:

250 г спагетти,
300 г замороженного шпината,
1 красный сладкий перец,
6 ст. ложек сыра,
6 яиц,
1 стакан молока,
2 ст. ложки сливочного масла,
1 пучок листового салата,
орех мускатный,
перец черный молотый,
зелень укропа,
соль.

Способ приготовления

Размороженный шпинат нарезать мелкими кусочками, красный сладкий перец - полукольцами.

Спагетти отварить в подсоленной воде.

Подготовленные спагетти, овощи и 3 ст. ложки натертого сыра выложить слоями в смазанную маслом форму.

В отдельной посуде взбить яйца с молоком, солью, перцем, мускатным орехом и вылить смесь на спагетти с овощами.

Форму поставить в большую кастрюлю с водой, накрыть пергаментной бумагой и запекать в микроволной печи на средней мощности 25 минут.

Затем посыпать оставшимся натертым сыром и прогревать еще 3 минуты.

Перед подачей на стол украсить листьями салата и зеленью укропа.

Меню № 16

Завтрак

Горячие бутерброды «Сырные»

Требуется:

4 ломтика черного хлеба,
4 ломтика сыра,
2 яйца,
1 пучок зеленого лука,
2 чайные ложки майонеза,
соль.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть и измельчить.

Яйца сварить до полной готовности, остудить, почистить и натереть на крупной терке.

В отдельной тарелке перемешать майонез с зеленым луком и яйцами и посолить.

Полученной массой намазать ломтики хлеба и накрыть сыром.

Бутерброды выложить в микроволновку и запекать в течение 30 секунд при максимальной мощности.

Обед

Суп с фрикадельками

Требуется:

2 стакана мясного бульона,
200 г говяжьего фарша,
1 головка репчатого лука,
2 зубчика чеснока,
1 ст. ложка риса,
1 яйцо,
укроп,
перец черный молотый,
соль.

Способ приготовления

Рис перебрать и промыть.

Укроп измельчить.

Лук и чеснок очистить и пропустить через мясорубку.

Говяжий фарш смешать с чесноком, луком, рисом и яйцом, посолить и поперчить по вкусу.

После этого из фарша следует сформовать фрикадельки среднего размера.

В глубокую кастрюлю влить готовый мясной бульон и довести его до кипения в микроволновой печи на максимальном уровне мощности.

В бульон положить фрикадельки и варить в течение 2 минут при средней мощности.

Перед подачей к столу посыпать измельченной зеленью укропа.

Ужин

Салат «Бухарест»

Требуется:
500 г свежих шампиньонов,
4 помидоров,
3 спелых яблока,
2 яйца,
1 луковица,
3 ст. ложки сливочного масла,
2 ст. ложки растительного масла,
лимон,
1 чайная ложка сахара,
зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления
Шампиньоны вымыть, очистить от кожицы и разрезать на четыре части.
Уложить их в глубокую сковороду, добавить сливочное масло, немного воды и потушить на небольшом огне.
Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и нарезать небольшими кубиками.
Помидоры вымыть, разрезать вдоль на половинки и каждую из них нарезать тонкими ломтиками.
Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.
Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.
Помидоры, яйца, яблоки и лук смешать, посолить, поперчить, добавить сахар, полить лимонным соком и заправить растительным маслом.
Овощную смесь выложить на широкое блюдо, сверху горкой положить грибы.
Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки и укропа.

Капуста с луком и сметаной

Требуется:
1 небольшой кочан свежей капусты,
2 головки репчатого лука,
2 ст. ложки томатной пасты,
6 ст. ложек сметаны,
3 ст. ложки растительного масла,
лист лавровый,
соль.

Способ приготовления
С капусты снять верхние листья, тонко нашинковать, посолить и перетереть ее руками до появления сока.
В посуду положить капусту, очищенный и нарезанный кольцами лук, добавить масло, плотно закрыть крышкой с отверстием.
Поставить посуду в микроволновую печь и прогревать на максимальной мощности в течение 10 минут.
После этого положить лавровый лист, томатную пасту и сметану.
Тушить еще 2 минуты при средней мощности.

Меню № 17

Завтрак

Горячие бутерброды по-гречески

Требуется:
ломтика белого хлеба,
4 ломтика сыра,
8 оливок, фаршированных анчоусами,
4 чайные ложки острого кетчупа,
2 чайные ложки сливочного масла,
зелень петрушки, перец красный молотый.

Способ приготовления
Ломтики хлеба обжарить на сливочном масле и намазать кетчупом.
Сверху положить кусочки сыра, оливки и посыпать перцем.
Бутерброды прогревать в микроволновой печи при полной мощности в течение 20 секунд.
Перед подачей на стол можно украсить веточками петрушки.

Обед

Салат «Оригинальный»

Требуется:
800 г свежей капусты,
200 г очищенных грецких орехов,
6 зубчиков чеснока,
растительное масло,
соленый арахис,
соль.

Способ приготовления
Капусту крупно нарезать, залить соленым кипятком и поставить на сильный огонь, закрыв крышкой.
Когда закипит, снять крышку и варить 5 минут, чтобы исчез специфический запах.
Орехи с чесноком провернуть через мясорубку и хорошенько растереть.
Смешать полученную массу с капустой, которую предварительно нужно отжать в марле.
Растирать овощи до однородной массы.
Добавить перец и растительное масло.
Посыпать готовое блюдо орешками.

Солянка «Грибная»

Требуется:
1 стакан соленых грибов,
100 г сушеных грибов,
1 стакан нашинкованной квашеной капусты,
1 морковь,
2 ст. ложки растительного масла,
100г сметаны,
зелень и корень петрушки,
соль,
перец.

Способ приготовления
Сушеные грибы замочите в теплой воде и дайте постоять.

Отожмите, мелко нашинкуйте и варите на медленном огне.

Добавьте соленые грибы, квашеную капусту, нарезанную ломтиками морковь, варите до готовности.

Затем влейте растительное масло, добавьте мелко нарезанные корни петрушки, соль и перец по вкусу.

Перед подачей к столу заправьте сметаной и украсьте зеленью петрушки.

Ужин

Салат «Техасский»

Требуется:
200 г отварной телятины или нежирной свинины,
2 огурца,
2 помидора,
200 г картофеля,
лук,
зелень,
майонез,
специи.

Способ приготовления

Отварное мясо и картофель нарежьте небольшими кусочками и переложите в салатник.

Добавьте нарезанные огурцы, помидоры, лук, зелень, приправьте солью и перцем, заправьте майонезом.

Запеканка из краснокочанной капусты

Требуется:
200 г краснокочанной капусты,
150 г слоеного теста,
1 яйцо,
1/2 стакана молока,
2 ст. ложки растительного или оливкового масла,
соль.

Способ приготовления

Краснокочанную капусту нашинкуйте мелкой соломкой и отварите в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут, затем обсушите на салфетке.

Противень смажьте маслом, положите пласт слоеного теста, на него - слой рубленой капусты.

Яйцо взбейте, смешайте с молоком и залейте им капусту, сверху положите тонкие полоски из теста.

Поставьте противень в горячий духовой шкаф на 15-20 минут до образования румяной корочки у теста.

Отдельно подайте сливки или молоко и зеленый салат.

Меню № 18

Завтрак

Горячие бутерброды «Морские»

Требуется:
4 ломтика пшенично-ржаного хлеба,
4 чайные ложки сливочного масла,
3 зубчика чеснока,
1 банка шпрот,
укроп измельченный,
карри.

Способ приготовления

Чеснок пропустить через чесночницу и смешать со сливочным маслом.

Этой массой смазать ломтики хлеба, сверху выложить шпроты, посыпать мелко нарезанным укропом и карри.

Бутерброды поместить в микроволновую печь и запекать 40 секунд при средней мощности.

Вместо пшенично-ржаного хлеба в данном рецепте можно использовать белый, а шпроты заменить копченой красной рыбой, а также добавить по желанию специи и приправы.

Обед

Салат «Владимирский»

Требуется:
300 г буженины,
200 г сыра твердых сортов,
2 помидора,
3 яйца,
100 г майонеза
зелень петрушки и укропа,
перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Буженину нарезать полосками.

Сыр натереть на крупной терке.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками.

Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружочками.

Все посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

Готовый салат перед подачей к столу украсить кружочками помидоров и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Суп луковый

Требуется:
6 стаканов куриного бульона,
7 головок репчатого лука,
2 дольки лимона,
3 ст. ложки оливкового масла,
1 чайная ложка муки,
петрушка,
перец красный молотый,
соль.

Способ приготовления

Петрушку помыть и измельчить.

Луковицы очистить и нарезать мелкими кубиками.

В глубокую кастрюлю налить бульон, добавить лук, оливковое масло, красный молотый перец и соль.

Поместить в микроволновую печь и готовить при закрытой крышке при максимальной мощности в течение 4 минут.

В отдельной посуде растереть муку в холодной воде до исчезновения комочков.

Смесь положить в суп и варить еще 1 минуту, не понижая мощности.

Перед подачей на стол суп следует украсить дольками лимона и петрушкой.

Ужин

Салат «Сказка»

Требуется:
200 г отварной говядины,
10 белых грибов,
6 маринованных огурцов,
3 головки репчатого лука,
6 ст. ложек растительного масла,
4 ст. ложки огуречного маринада,
рубленая зелень укропа,
соль по вкусу.

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками.

Белые грибы вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать.

Лук очистить и нарезать кубиками.

Маринованные огурцы нарезать тонкой соломкой.

Все смешать, добавить растительное масло и огуречный маринад.

Перед подачей к столу посыпать готовый салат зеленью укропа.

Говядина по-бургундски

Требуется:
700 г филе говядины,
100 г бекона,
3 маслянистых гриба,
1 зубчик чеснока,
1 пучок зеленого лука с головками,
1 ст. ложка муки,
1 ст. ложка измельченной петрушки,
1 стакан красного вина,
перец черный молотый,
соль.

Способ приготовления

Бекон и грибы мелко нарезать.

Чеснок порубить.

В глубокую кастрюлю положить бекон, поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 3 минут при максимальной мощности.

После этого добавить говяжье филе, чеснок, грибы, головки лука, перец, соль и муку.

Все тщательно перемешать.

Влить красное вино (еще в процессе приготовления), накрыть кастрюлю крышкой с отверстием для выхода пара и довести до кипения.

Переключить регулятор мощности на средний уровень и готовить еще 1 минуту.

Перед подачей на стол блюдо украсить зеленью петрушки.

Меню № 19

Завтрак

Каша рисово-овсяная

Требуется:
1+1/2 стакана риса,
1/2 стакана овса,
0,7 л воды,
2 чайные ложки соли,
1 луковица,
5 зубчиков чеснока,
4-5 ст. ложек подсолнечного или 100 г сливочного масла,
1 ст. ложка укропа.

Способ приготовления
Рис и овес промыть отдельно, перемешать, затем засыпать крупяную смесь в кипящую воду и плотно закрыть кастрюлю крышкой, чтобы пар не выходил (этим способом можно готовить лишь в плотно закрытой посуде).

Варить на сильном огне 10 минут, затем убавить огонь до среднего и держать еще 5-6 минут, после чего снять с огня, укутать теплым и лишь через 15-20 минут снять крышку.

Готовую кашу заправить обжаренным на масле луком и мелко нарезанным чесноком и укропом.

Прогреть в сковороде на слабом огне в течение 3 минут.

Обед

Солянка «Волжская старина»

Требуется:
300 г телятины,
100 г куриного филе или ветчины,
50 г сервелата или копченого бекона,
2 моркови,
2 луковицы,
4 картофелины,
40 г сала,
50 г водки,
лавровый лист,
соль, перец, зелень.

Способ приготовления
Спассеруйте мелко нарезанные лук и морковь в кусочках сала.

Добавьте воды и доведите до кипения, посолите, поперчите бульон по вкусу.

Нарежьте картофель кубиками и выложите в бульон.

Удалите из бульона сало и добавьте нарезанное кусочками средней величины мясо, филе курицы (ветчину), сервелат (копченый бекон).

Добавьте в бульон лавровый лист и выдержите на огне до готовности.

Перед снятием с огня добавьте в солянку 50 г водки.

Ужин

Грибы в соусе из майонеза, чеснока и сметаны

Требуется:
500 г грибов (предпочтительнее вешенки),
3 средние луковицы,

3 морковки,
подсолнечное масло,
3 зубчика чеснока,
майонез,
сметана.

Способ приготовления

Промыть грибы, нарезать их кубиками.

На раскаленную сковороду с маслом высыпать грибы и жарить, пока вся вода не испарится и грибы не покроются корочкой.

Добавить нарезанные морковь, лук, 5 ст. ложек сметаны и майонеза, перемешать с чесноком, слегка развести теплой кипяченой водой (масса должна быть не густой и не жидкой).

Грибы посолить, поперчить по вкусу.

Хорошо перемешать, дать массе закипеть, уменьшить огонь и прокипятить еще 10 минут.

После этого выключить огонь и дать настояться 5 минут.

Готовое блюдо можно употреблять как с гарниром, так и без гарнира, как горячим, так и холодным.

Ветчина в томатно-сливочном соусе

Требуется:
300 г ветчины,
5 помидоров,
1 головка репчатого лука,
1 сладкий перец,
1 зубчик чеснока,
1 стакан сливок,
1 ст. ложка сливочного масла или маргарина,
1 ст. ложка измельченной петрушки,
щепотка сахара,
щепотка кайенского перца,
соль.

Способ приготовления

У сладкого перца удалить плодоножку и семена, измельчить.

Лук очистить и мелко нарезать.

Чеснок пропустить через чесночницу и смешать с солью.

У помидоров удалить семена и нарезать мелкими кубиками.

Так же нарезать и ветчину.

В глубокую кастрюлю положить лук, перец, чеснок, масло или маргарин.

Поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 5 минут при максимальной мощности.

После этого добавить нарезанные помидоры, ветчину, сливки, соль, кайенский перец и сахар.

Запекать в печи при той же мощности примерно 6 минут.

Перед подачей на стол украсить петрушкой.

Меню № 20

Завтрак

Гамбургеры по-итальянски

Требуется:
4 булочки,
600 г вареной говядины,
1 куриное яйцо,
1 зубчик чеснока,
6 ст. ложек молотых сухарей,
4 чайные ложки рыбного пюре,
4 ст. ложки оливкового масла,
1/2 чайной ложки натертой лимонной цедры,
эстрагон сушеный,
зелень укропа измельченная,
перец черный молотый,
соль.

Способ приготовления

Мясо и чеснок измельчить, перемешать и добавить яйцо, сухари, рыбное пюре, натертую лимонную цедру и эстрагон, посолить и поперчить по вкусу.

Полученную смесь разделить на 4 части и сформовать из них лепешки.

После этого поместить их в огнеупорную посуду с разогретым оливковым маслом, поставить в микроволновую печь и прогревать при максимальной мощности в течение 50 секунд.

Булочки разрезать пополам, на нижнюю часть положить мясную лепешку, посыпать ее укропом, а закрыть верхней частью булочки.

Обед

Суп «Грибное лукошко»

Требуется:
1 стакан куриного бульона,
1 стакан молока,
1/2 стакана сливок,
4 свежих гриба,
4 шт. лука-шалота,
2 яичных желтка,
1 ст. ложка муки,
2 ст. ложки растительного масла,
перец черный молотый,
соль.

Способ приготовления

Лук-шалот нарезать кольцами, грибы - тонкими ломтиками.

В глубокой кастрюле разогреть масло, выложить грибы и лук.

Пассеровать при закрытой крышке в течение 3 минут в микроволновой печи при максимальной мощности.

После этого в кастрюлю влить бульон, молоко и варить еще 5 минут.

В отдельной посуде растереть муку в небольшом количестве воды.

Смесь добавить в суп при постоянном помешивании, чтобы избежать возникновения комочков.

Варить еще 2 минуты при той же мощности.

Желтки взбить со сливками и влить в горячий суп.

Затем добавить перец и соль, хорошо размешать и варить при максимальной мощности в течение 3 минут.

Ужин

Котлеты печеночные

Требуется:
250 г говяжьей или свиной печени,
1 головка репчатого лука,
1 зубчик чеснока,
1 ст. ложка сливочного масла,
4 ст. ложки панировочных сухарей,
1 чайная ложка майорана,
3 стакана мясного бульона,
1/2 стакана молока,
1/2 пучка петрушки,
орех мускатный молотый - на кончике ножа,
перец черный молотый,
соль.

Способ приготовления
Петрушку и лук нарезать.
Чеснок пропустить через чесночницу.
Печень нарезать на куски и измельчить в кухонном комбайне или пропустить через мясорубку, предварительно удалив пленки.
В специальную посуду положить масло, лук и чеснок, поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 4 минут при максимальной мощности.
После этого добавить молоко и печень и оставить в печи еще на 1 минуту.
Затем посыпать панировочными сухарями, специями, солью, тщательно перемешать и поместить на 30 минут в холодильник.
Полученную массу разделить на несколько частей и сформовать из них котлеты.
Можно сделать это с помощью смазанных оливковым маслом двух столовых ложек.
В глубокую кастрюлю налить готовый мясной бульон, нагреть его, поместить туда котлеты и накрыть крышкой.
Тушить в течение 4 минут при полной мощности, затем понизить уровень до среднего и оставить еще на 4 минуты.
Подавать, посыпав петрушкой.

Меню № 21

Завтрак

Горячие бутерброды со шпротами

Требуется:
4 ломтика белого хлеба,
1 помидор,
1 банка шпрот,
4 чайные ложки майонеза,
1 пучок зеленого лука, укроп.

Способ приготовления
Помидор помыть и нарезать тонкими кружочками.
Зеленый лук измельчить.

Ломтики хлеба намазать майонезом, выложить на них кусочки помидора, сверху положить шпроты, посыпать зеленым луком и поместить в микроволновую печь на 20 секунд при максимальной мощности.

Перед подачей на стол украсить веточками укропа.

Салат «Арарат»

Требуется:
5-6 болгарских перцев,
100 г брынзы,
3 свежих огурца,
5 помидоров,
2 луковицы,
5 ст. ложек растительного масла,
зелень петрушки и укропа,
перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Болгарский перец запечь в духовке, остудить, очистить, вынуть сердцевину и нарезать соломкой.

Помидоры вымыть, нарезать дольками.

Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками.

Лук очистить и нарезать полукольцами.

Все смешать, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

Готовый салат посыпать брынзой, натертой на мелкой терке, и украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Суп «Петр I»

Требуется:
5 стаканов мясного бульона,
250 г вареной говядины,
4 картофелины,
1 морковь,
1 лавровый лист,
2 ст. ложки пшена,
2 ст. ложки растительного масла,
1 пучок зеленого лука,
укроп,
перец черный молотый,
соль.

Способ приготовления

Зеленый лук и укроп промыть и измельчить.

Морковь и картофель почистить и нарезать кубиками.

Пшено перебрать и промыть в теплой воде.

Морковь и зеленый лук положить в специальную посуду, добавить растительное масло и поместить в микроволновую печь, где обжаривать в течение 1 минуты при максимальной мощности.

В глубокую кастрюлю налить мясной бульон и нагревать его в печи в течение 5 минут.

Затем положить мясо, обжаренную морковь с луком, картофель, пшено, лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу.

Поставить в микроволновку на 8 минут и прогревать на максимальном уровне мощности.

Перед подачей на стол суп посыпать укропом.

Ужин

Перец «Осенний поцелуй»

Требуется:
8-9 красных и желтых сладких перцев,
200 г грибов,
6 сваренных вкрутую яиц,
1 луковица,
100 г сыра,
5 ст. ложек сливочного масла,
1-3/2 стакана сметаны для заправки,
соль.

Способ приготовления
Мелко нарезанные грибы и лук обжарьте на сливочном масле, добавьте измельченные яйца, тертый сыр, слегка подсолите и хорошенько все перемешайте.
Вырежьте у перцев плодоножки, удалите семена.
Затем заполните перцы приготовленным фаршем и поставьте в микроволновку на 15-20 минут.
Готовые перцы выложите на тарелки и заправьте подсоленной сметаной.

Меню № 22

Завтрак

Горячие бутерброды «Приятного аппетита»

Требуется:
4 ломтика ржаного хлеба,
2 яйца,
1 помидор среднего размера,
1 пучок зеленого лука,
2 ст. ложки сыра твердых сортов, натертого на крупной терке,
4 чайные ложки майонеза,
зелень петрушки,
перец черный молотый.

Способ приготовления
Яйца сварить до полной готовности, остудить, очистить и натереть.
Зеленый лук и петрушку вымыть и измельчить.
Помидор помыть и нарезать тонкими кружочками.
Майонез смешать с яйцами, сыром, зеленым луком и перцем.
Полученную смесь намазать на ломтики хлеба, выложить помидор и посыпать петрушкой.
Бутерброды поместить в микроволновую печь и запекать в течение 30 секунд при максимальной мощности.

Обед

Суп-лапша по-милански

Требуется:
3 стакана мясного бульона,
100 г ветчины,
4 ст. ложки отварной яичной вермишели,
1 морковь,
2 помидора,
1 пучок зеленого лука,

100 г цуккини,
1 стакан белого вина,
2 ст. ложки томатной пасты,
3 ст. ложки натертого сыра,
1 чайная ложка измельченной зелени базилика,
1/2 чайной ложки сахара,
черный молотый перец,
соль.

Способ приготовления

Зеленый лук и ветчину измельчить.

Помидоры помыть, очистить от кожуры, вынуть семена и нарезать кубиками.

Цуккини и морковь почистить, нарезать мелкими кусочками, положить вместе с зеленым луком в глубокую кастрюлю, влить вино и готовить в микроволновой печи в течение 8 минут при максимальной мощности.

Помидоры смешать с томатной пастой и добавить к овощам.

Затем влить в кастрюлю мясной бульон, положить ветчину, накрыть крышкой и поместить в печь на 6 минут, не меняя мощности.

Положить в суп отварную вермишель, сахар, перец и соль.

Варить 6 минут при той же мощности.

Перед подачей к столу добавить в суп натертый на крупной терке сыр и измельченный базилик.

Ужин

Грибной жульен

Требуется:
1 банка стерилизованных шампиньонов,
1 луковица,
1 кубик куриного бульона,
3 ст. ложки сметаны,
2 ст. ложки муки,
2 ст. ложки сыра.

Способ приготовления

Мелко нарезать лук, потушить его.

Пока он тушится, мелко нарезать грибы и добавить их в сковороду.

Жидкость, что была в банке, не сливать, а добавить в нее растворенный в 1/2, стакана кипятка куриный кубик. В грибы добавить муку, перемешать и постепенно влить бульон.

Потушить 5 минут, добавить сметану, разложить по кокотницам или в форму, посыпать сыром и поставить в духовку на 15 минут до образования корочки.

Свиные ребрышки по-баварски

Требуется:
800 г свиных ребрышек,
головки репчатого лука,
1 грибной бульонный кубик,
3 дольки лимона,
1/2 стакана пива,
2 ст. ложки муки,
2 ст. ложки лимонного сока,
3 ст. ложки острого томатного соуса,
2 ст. ложки топленого сала,
1 ст. ложка сухого укропа,
черный перец горошком,

соль.

Способ приготовления
Лимонные дольки измельчить блендером.
Лук очистить, измельчить, положить в специальную посуду вместе с топленым салом и прогревать в микроволновой печи в течение 1 минуты.
Мощность печи должна быть максимальной.
Добавить нарубленные свиные ребрышки и оставить в печи еще на 5 минут при том же уровне мощности.
В отдельную посуду налить пиво, добавить муку и тщательно перемешать до исчезновения комочков.
Затем добавить лимонный сок, острый томатный соус и 2 ст. ложки горячей воды.
Смесь добавить к ребрышкам вместе с измельченными лимонными дольками, бульонным кубиком, сухим укропом, солью и 2-3 раздавленными горошинами черного перца.
Перемешать и готовить при той же мощности в течение 2 минут.

Меню № 23

Завтрак

Горячие бутерброды «Киевские»

Требуется:
4 ломтика ржаного хлеба,
4 ломтика копченого сала,
1 головка репчатого лука,
1 помидор,
зелень петрушки измельченная,
красный молотый перец.

Способ приготовления
Луковицу очистить и нарезать тонкими кольцами.
На ломтики хлеба выложить сало, лук и нарезанный помидор.
Посыпать сверху измельченной петрушкой и перцем.
Запекать в течение 40 секунд в микроволновой печи при полной мощности.

Обед

Суп по-аварски

Требуется:
4 стакана воды,
200 г свежей баранины,
2 картофелины,
1 морковь,
1 головка репчатого лука,
1 яйцо,
1 лавровый лист,
1 чайная ложка лимонного сока,
зелень петрушки,
красный молотый перец,
соль.

Способ приготовления
Картофель, морковь и лук очистить, помыть и нарезать мелкими кубиками.
Зелень петрушки измельчить.

Мясо тщательно промыть в теплой воде, нарезать, положить в кастрюлю, залить водой и поместить в микроволновую печь.

Варить при максимальной мощности в течение 5 минут.

Картофель, морковь, лук, лавровый лист и зелень петрушки добавить в бульон, посолить и поперчить по вкусу.

Закрыть крышкой и варить при максимальной мощности в течение 1 минуты.

Лимонный сок добавить к яйцу и хорошо взбить.

После этого влить немного бульона и получившуюся смесь добавить в суп, не доводя до кипения.

К столу данный суп подается сразу после приготовления.

Ужин

Запеканка «Вестфальская»

Требуется:

1/2 кг молодого картофеля
1/2 кг квашеной капусты,
по 200 г твердого сыра и лука,
по 100 г яблок и груш,
4 яйца,
1/2 л молока,
40 г сливочного масла,
перец,
соль.

Способ приготовления

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде до полуготовности.

Зелень мелко порубить, лук ошпарить кипящей водой, нарезать полукольцами.

Яблоко и грушу очистить и нарезать тонкой соломкой.

Квашеную капусту мелко нашинковать и потушить с маслом до мягкости.

Яйца взбить с маслом и соединить с мелко нарубленной зеленью и луком.

В глубокую сковороду или сотейник сложить слоями картофель, яйца, сыр, капусту, нарезанные яблоко и грушу и снова яйца и сыр.

Влить подогретое молоко и запекать в горячем духовом шкафу в течение 20-25 минут до образования золотистой корочки.

Готовую запеканку украсьте рубленой зеленью и отдельно подайте кипяченое молоко.

Меню № 24

Завтрак

Пшенная каша с яблоками и курагой

Требуется:

100 г пшенной крупы,
50 г яблок,
50 г кураги,
1 стакан свежего молока,
150 г воды,
30 г сахара.

Способ приготовления

Промойте пшено 3 раза в горячей воде.

Затем залейте его кипящим молоком (разбавьте его 100 г воды).

На маленьком огне доведите кашу до полуготовности.

Курагу мелко нарежьте и припустите с сахаром в 50 г воды до мягкости.

Яблоки очистите, мелко нарежьте и смешайте с курагой.
Фруктовую массу добавьте в пшенную кашу и доведите ее до готовности на водяной бане.

Обед

Щи «Крестьянские»

Требуется:
500 г рыбного филе,
по 300 г щавеля и шпината,
1 морковь,
1 луковица,
2 ст. ложки муки,
2 ст. ложки растительного масла,
2 яйца,
соль,
перец горошком,
лавровый лист,
зеленый лук.

Способ приготовления
Переберите и тщательно промойте листья шпината и щавеля, отварите и вместе с отваром протрите через сито.
Слегка обжарьте мелко нашинкованный лук и морковь, присыпьте их мукой.
Разведите овощи горячей водой в нужной для супа пропорции.
Добавьте пюре щавеля и шпината, лавровый лист, зелень, перец горошком, соль.
Все прокипятите в течение нескольких минут.
Нарезанное некрупными кусками филе рыбы посолите, поперчите, обваляйте каждый кусок в муке и обжарьте.
Перед подачей к столу положите в каждую тарелку по куску рыбы, по половинке сваренного вкрутую яйца и нарезанный зеленый лук.

Ужин

Рыба в белом вине

Требуется:
500 г морской рыбы,
1 сладкий красный перец,
1 сладкий желтый перец,
1/2 лимона,
3 головки репчатого лука,
3 ст. ложки белого сухого вина,
3 ст. ложки сливочного масла,
2 ст. ложки измельченной зелени базилика,
черный молотый перец,
белый молотый перец,
соль.

Способ приготовления
Лук очистить и нарезать кольцами.
У сладкого перца удалить плодоножку и семена, нарезать его тонкими ломтиками.
Из лимона выжать сок.
Красный сладкий перец положить в одну кастрюлю, желтый - в другую, лук - в третью.
Добавить в кастрюли воду, посолить и поместить в микроволновую печь.
Тушить перец в течение 2-3 минут на среднем уровне мощности, лук - не менее 5 минут.

Рыбу очистить от чешуи и плавников, выпотрошить, тщательно промыть холодной водой и нарезать на куски средней величины.

На дно специальной посуды из термоустойчивого материала положить предварительно размягченное сливочное масло и куски рыбы.

После этого полить белым сухим вином и лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу, накрыть листом фольги и запекать в микроволновой печи в течение 4-5 минут.

Готовить на среднем уровне мощности.

Готовую рыбу остудить прямо в фольге.

Красный и желтый сладкий перец отдельно друг от друга пропустить через мясорубку.

В полученную кашицу добавить оставшийся от рыбы сок.

Перед подачей на стол куски рыбы положить на тарелки поверх пюре из красного перца.

Сверху выложить пюре из желтого перца, украсить кольцами тушеного лука и базиликом.

Меню № 25

Завтрак

Глазунья «Пикантная»

Требуется:

5-6 яиц,

4 помидора,

2 средние луковицы, соль.

Способ приготовления

На смазанной маслом и разогретой сковороде обжарьте нарезанные кружочками помидоры вместе с луком.

После того как они немного подрумянятся, разбейте на сковороду яйца, посолите.

Обед

Суп «Деревенский»

Требуется:

5 стаканов куриного бульона,

2 стакана свежего зеленого горошка,

3 картофелины,

1 головка репчатого лука,

300 г ветчины,

1 ст. ложка маргарина,

зелень петрушки,

черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук и картофель очистить и нарезать мелкими кубиками.

Петрушку помыть и измельчить.

В глубокую кастрюлю положить маргарин и лук, поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 3 минут при максимальной мощности.

Добавить к луку половину куриного бульона, зеленый горошек и варить еще 10 минут при той же мощности печи.

После этого примерно половину сваренного гороха вынуть шумовкой, размять и снова поместить в бульон.

Оставшуюся половину бульона влить в кастрюлю, посолить, поперчить по вкусу, добавить мелко нарезанную ветчину и картофель, накрыть крышкой и поставить в печь на 7 минут.

Прогревать при максимальной мощности.

Украсить зеленью петрушки.

Ужин

Котлеты «Объедение»

Требуется:
2 куриных грудки,
400 г телятины,
2 моркови,
2 головки репчатого лука,
2 яйца,
2 ломтика белого хлеба,
1 ст. ложка 9 %-ного уксуса,
1 ст. ложка красного сухого вина,
4 ст. ложки молока,
3 ст. ложки муки,
4 ст. ложки растительного масла,
3 ст. ложки панировочных сухарей,
2 чайные ложки измельченной зелени укропа,
4 ст. ложки кулинарного жира,
черный молотый перец,
соль.

Способ приготовления

Телятину и куриные грудки очистить от сухожилий и пленок и нарезать небольшими кусочками.

Лук и морковь очистить, измельчить, поместить вместе с растительным маслом, вином, уксусом, укропом и перцем в специальную посуду, тщательно перемешать.

В полученный маринад положить кусочки мяса и поставить в холодильник на часа.

Из яиц, молока, соли и 1 ст. ложки муки замесить тесто.

После этого овощи и мясо вынуть из маринада, добавить хлеб и пропустить все через мясорубку.

Разделить полученную массу на несколько частей и сформовать из каждой котлеты.

Запанировать котлеты в муке, окунуть в приготовленное ранее тесто, затем обвалять в сухарях, поместить на специальный поддон с разогретым кулинарным жиром и обжаривать в микроволновой печи в течение 10 минут при максимальной мощности.

Картофель по-пекински

Требуется:
800 г картофеля,
100 г растительного масла,
по 5 г молотого красного и черного перца,
зелень петрушки, укропа и сельдерея.

Способ приготовления

Очищенный картофель нашинковать в виде тонкой лапши, промыть холодной водой, а затем опустить в кипящую воду (подсоленную).

Кипятить в течение 3 минут, слить воду через дуршлаг и выложить картофель в глубокую салатницу.

Залить кипяченым, но не горячим растительным маслом, добавить красный и черный молотый перец, зелень.

Все тщательно перемешать и подать к столу, когда остынет.

Меню № 26

Завтрак

Глазунья «Аппетитная»

Требуется:
3 яйца,
150 г ветчины или колбасы,
1 кабачок средней величины,
3-4 картофелины,
соль,
зеленый лук,
2 ст. ложки растительного масла.

Способ приготовления
Кабачок очистите от кожуры, нарежьте на мелкие кубики, картофель - соломкой.
Все это обжарьте на растительном масле, добавляя мелко нарезанную ветчину или колбасу.
На сковороду, где жарятся кабачок, картофель и ветчина, разбейте яйца, посолите.

Обед

Суп с беконом и чечевицей

Требуется:
4 стакана горячей воды,
300 г бекона,
1 стакан чечевицы,
2 моркови,
2 головки репчатого лука,
2 бульонных кубика,
зелень петрушки, перец,
соль.

Способ приготовления
Зелень петрушки промыть и мелко нарезать.
Бекон нарезать мелкими кусочками, поместить в кастрюлю и прогревать в микроволновой печи в течение 4 минут на максимальном уровне мощности.
После этого половину кусочков бекона выложить на отдельную тарелку.
Чечевицу перебрать и тщательно промыть в теплой воде.
Лук и морковь очистить и измельчить.
Бульонные кубики развести в горячей воде.
Чечевицу, морковь, лук и бульон добавить в кастрюлю с оставшимся беконом.
Кастрюлю закрыть крышкой и поместить в печь, где приготовить при максимальной мощности до мягкости чечевицы.
Рекомендуется в процессе приготовления несколько раз перемешать суп.
После этого суп следует остудить и отлить немного бульона в отдельную посуду.
Половину овощей соединить с этим бульоном и сделать пюре.
Получившееся пюре добавить в кастрюлю с супом, положить оставшийся бекон, мелко нарезанную петрушку, посолить и поперчить по вкусу.
Кастрюлю поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 1 минуты при максимальной мощности.

Ужин

Котлеты «Экспресс»

Требуется:

250 г готового мясного фарша,
1 картофелина,
1 морковь,
1 яйцо,
1 стакан мелко нарезанной белокочанной капусты,
1 ст. ложка манной крупы,
1 ст. ложка сливочного масла,
черный молотый перец,
соль.

Способ приготовления

Морковь и картофель очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

В отдельной посуде перемешать картофель, морковь, капусту, готовый фарш, яйцо, перец и соль.

Полученную массу разделить на несколько частей, из которых сформовать котлеты.

Подготовленные котлеты запанировать в манной крупе, поместить вместе со сливочным маслом на поддон с низкими бортиками и обжаривать в микроволновой печи в течение 10 минут.

Мощность при этом должна быть максимальной.

Болгарский перец с сыром

Требуется:
8 крупных болгарских перцев (гамба).
Для начинки:
250 г мелко покрошенной брынзы,
200 г сыра,
1 яйцо,
4 ст. ложки мелко нарезанного укропа,
3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука.
Для смазывания:
2 растертых яичных желтка.

Способ приготовления

Испечь перцы на открытом огне или в гриле.

Когда они потемнеют, снять с огня и охладить.

Затем снять кожицу, удалить плодоножки и очистить перцы от семян.

Перемешать все продукты для начинки и наполнить ею перцы.

Выложить их на небольшой противень, смазанный маслом, так, чтобы отверстие с начинкой было сверху.

Смазать начинку желтком.

Нагреть духовку до температуры 180 °С и запекать перцы, пока начинка не станет золотистой.

К столу подавать теплыми.

Меню №27

Завтрак

Омлет с ветчиной

Требуется:
6-9 яиц,
300 г ветчины,
1 средняя луковица,
30 г сливочного масла,
соль,
специи.

Способ приготовления
Смажьте сливочным маслом разогретую сковороду и обжарьте ветчину вместе с мелко нарезанным луком.
Отдельно взбейте яйца с солью и перцем.
После того как ветчина подрумянится, вылейте смесь в сковороду.
Омлет готовится 10 минут.
Когда он поджарится, сверните его в трубочку и так положите в тарелку.
Вокруг можете уложить нарезанные дольками помидоры и огурцы.

Обед

Солянка «Вкус моря»

Требуется:
400-500 г филе любой морской рыбы,
2 луковицы,
1-2 моркови,
2 ст. ложки томатной пасты,
100 г сметаны,
1/3 лимона,
200 г соленых огурцов,
50-100 г морской капусты,
соль,
перец,
лавровый лист, зелень петрушки.

Способ приготовления
Промойте филе рыбы, приготовьте из него слабосоленый бульон.
Выньте рыбное филе из бульона, слегка обжарьте.
Спассеруйте крупно нарезанные лук и морковь с добавлением томатной пасты.
Залейте обжаренное филе рыбы бульоном, добавьте лук и морковь, крупно нарезанные соленые огурцы и морскую капусту.
Через несколько минут добавьте лавровый лист, перец, соль.
Подавайте к столу со сметаной или лимоном без кожуры, украсьте зеленью.

Ужин

Помидоры по-мадридски

Требуется:
4 крупных помидора,
50 г креветок,
майонез,

зелень петрушки,
2 сваренных вкрутую яйца,
листья зеленого салата,
соль.

Способ приготовления

Разрезать помидоры поперек, выбрать мякоть, посолить, поставить на срезанную часть на 30 минут.

В миске перемешать отваренные и очищенные креветки с мелко нарезанными яичными белками, майонезом, мелко нарезанной зеленью петрушки, посолить и поперчить.

Наполнить помидоры смесью, сверху посыпать мелко нарезанными яичными желтками.

Охладить и подавать к столу на листьях салата.

Грибы с картофелем

Требуется:
200 г грибов,
4 картофелины,
1 головка репчатого лука,
1 ст. ложка растительного масла,
1 ст. ложка сметаны,
2 ст. ложки воды,
1 пучок укропа,
черный молотый перец,
соль.

Способ приготовления

Грибы тщательно промыть, очистить и измельчить; картофель очистить и нарезать мелкими кубиками, лук - колечками.

Подготовленные овощи и грибы положить в посуду, добавить масло, перец, соль, перемешать.

Тушить в микроволновке на полной мощности 5 минут.

После этого овощи помешать, влить воду, закрыть посуду крышкой и тушить еще 5 минут при той же мощности.

Затем добавить сметану и, не перемешивая, готовить еще 8 минут на средней мощности.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Меню № 28

Завтрак

Горячие бутерброды по-средиземноморски

Требуется:
4 булочки,
1 банка сардин в масле,
2 яйца,
1 сладкий перец,
1 головка репчатого лука,
1 соленый огурец,
8 маслин,
4 чайные ложки сливочного масла,
4 чайные ложки майонеза,
чайные ложки сыра, натертого на крупной терке.

Способ приготовления

Яйца отварить, очистить и натереть на крупной терке.

Луковицу очистить и мелко нарезать.

Сардины вынуть из банки и измельчить вилкой.

Вынуть из перца семена, отделить плодоножку и нарезать мелкими кусочками.

В миске смешать лук, перец, яйца, сардины, майонез и мелко нарезанные огурец и маслины.

Булочки разрезать вдоль, немного не дорезая до конца, вынуть из них мякиш, намазать сливочным маслом и заполнить полученной массой.

Посыпать сыром.

Бутерброды завернуть в пергаментную бумагу и запекать в течение 50 секунд при максимальной мощности.

Обед

Суп «Цареградский»

Требуется:

4 стакана мясного бульона,
4 яйца,
4 ломтика белого хлеба,
4 ломтика сыра,
1 ст. ложка топленого масла,
2 чайные ложки мелко нарезанной зелени укропа,
черный молотый перец,
соль.

Способ приготовления

На обычной газовой плите обжарить в топленом масле ломтики хлеба.

Поместить их на специальную посуду из огнеупорного материала, посыпать черным молотым перцем, положить сыр и запекать в микроволновой печи в течение 30 секунд при максимальной мощности.

В кастрюлю влить готовый мясной бульон, посолить и поперчить по вкусу, разогреть, не доводя до кипения, в печи при максимальной мощности.

В каждую тарелку положить по кусочку хлеба, разбить сверху яйцо и залить бульоном.

Украсить зеленью укропа.

Ужин

«Королевский» бекон в молочном соусе

Требуется:

200 г бекона без корочки,
5 свежих грибов,
2 ст. ложки сливочного масла,
3 ст. ложки муки,
1 ст. ложка лимонного сока,
2 ст. ложки измельченной зелени петрушки,
1/2 стакана молока,
черный молотый перец,
соль.

Способ приготовления

Грибы разрезать пополам, бекон нарезать мелкими кусочками.

В плоской посуде выложить слой нарезанного бекона, накрыть его листом пергаментной бумаги и запекать в микроволновой печи в течение 2 минут при максимальной мощности.

В глубокой посуде из огнеупорного материала растопить сливочное масло, добавить к нему грибы и прогревать в течение 4 минут при полной мощности.

Вынуть приготовленные грибы на отдельную тарелку и перемешать их с беконом.

В масло, оставшееся после жарки грибов, добавить просеянную муку.

Тщательно перемешать до исчезновения комочков, влить молоко и поместить в микроволновку, держать 4 минуты, периодически помешивая.

Смесь считается готовой, после того как загустеет.

Затем посолить и поперчить по вкусу, добавить петрушку и лимонный сок.

В посуду с грибами и беконом вылить полученный соус и готовить в печи еще 1 минуту при том же уровне мощности.

Баклажаны по-киевски

Требуется:
800 г баклажанов,
100 г растительного масла,
300 г помидоров,
300 г репчатого лука,
1 ст. ложка сахара,
50 г 3%-ного уксуса,
300 г бульона или воды,
черный молотой перец,
зелень.

Способ приготовления

Приготовленные баклажаны промыть, нарезать кружочками, посолить и выдержать 10-15 минут, после чего отжать и обжарить.

Жареные баклажаны соединить с пассерованным репчатым луком, мелко нарезанными помидорами.

Добавить бульон, уксус, сахар, соль, черный молотый перец, лавровый лист и тушить до готовности 12-15 минут.

Затем охладить.

При подаче посыпать зеленью или зеленым луком.

Меню № 29

Завтрак

Омлет «Ленивый»

Требуется:
4 яйца,
150 г сыра,
50 г сливочного масла или любого жира,
3-4 помидора,
зеленый лук,
соль.

Способ приготовления

Помидоры вымойте и очистите от кожицы.

Для этого обдайте их кипятком и осторожно снимите кожицу.

Нарежьте мякоть кусочками.

Разогрейте сковороду, смажьте ее сливочным маслом или жиром и немного обжарьте помидоры, затем выложите их на тарелку.

Взбейте яйца с солью и добавьте мелко нарезанный зеленый лук и натертый сыр, все перемешайте.

Оставшееся сливочное масло растопите на сковородке, вылейте приготовленную массу и выпекайте омлет 5-8 минут.

После того как он слегка подрумянится, выложите омлет на помидоры.

Если хотите, можете посыпать блюдо зеленью укропа или оставшимся зеленым луком.

Обед

Суп «Дружеский привет»

Требуется:
500 г куриного мяса,
2 л воды,
1 морковь,
1 луковица,
1 огурец,
100-150 г картофеля,
1 яйцо,
2 ст. ложки муки,
2 ст. ложки сливочного масла,
1 ст. ложка молока.

Способ приготовления

Приготовьте прозрачный куриный бульон.

Отдельно отварите картофель.

Перемешайте сливочное масло, молоко, яйцо, муку и размятый картофель до образования однородной массы, посолите.

Скатайте картофельные шарики, обваляйте их в муке, слегка обжарьте в сливочном масле до образования румяной корочки, опустите в суп за несколько минут до готовности.

Разложите по тарелкам нарезанные огурец, лук, морковь, залейте бульоном с картофельными шариками.

Ужин

Телячье филе «Рай для гурмана»

Требуется:
1 небольшой кусок телячьего филе,
2 головки репчатого лука,
3 свежих гриба,
500 г шпината,
2 желтка,
1 взбитый белок,
3 ломтика сырого окорока,
2 ломтика белого хлеба,
2 зубчика чеснока,
2 ст. ложки сливок,
2 ст. ложки топленого масла,
черный молотый перец,
соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить и измельчить.

Очищенные грибы порубить.

Мякиш хлеба замочить в воде на некоторое время, затем достать, отжать и измельчить.

Телячье филе посолить и поперчить по вкусу, положить в сковороду с растопленным маслом и обжаривать на газовой плите в течение 5 минут.

После этого охладить.

На отдельной сковороде растопить масло и обжарить до золотистого цвета грибы, лук и чеснок, добавить сливки.

После готовности охладить.

В специальную посуду положить шпинат, поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 5 минут при максимальной мощности.

В это время в отдельной тарелке перемешать размоченный хлеб, желтки и ранее приготовленную грибную массу.

В форму с высокими бортиками поместить ломтики окорока, на них выложить грибной фарш и шпинат, залить белком, а сверху положить филе.

Сколоть деревянными палочками и выпекать в микроволновке в течение 10 минут при той же мощности.

Меню № 30

Завтрак

Пицца со шпротами

Требуется:
6 столовых ложек муки,
3 ст. ложки теплой воды,
1 ст. ложка мягкого маргарина,
1 чайная ложка дрожжей,
1 головка репчатого лук среднего размера,
3 помидора,
2 ст. ложки сыра, натертого на крупной терке,
1 банка шпрот,
сливочное масло,
соль.

Способ приготовления
Луковицу очистить, мелко нарезать и прогревать со сливочным маслом в микроволновой печи в течение минуты.

Помидоры помыть, нарезать и прогревать в микроволновке 50 секунд, после чего остудить.

Дрожжи развести в теплой воде, добавить муку, маргарин и соль по вкусу.

Замесить тесто, раскатать его и выложить в форму.

Выпекать в печи в течение 3 минут при максимальной мощности.

На выпеченный корж положить лук, помидоры и шпроты, посыпать сыром.

Пиццу запекать в микроволновой печи 2-3 минуты при максимальной мощности.

Обед

Суп овощной «На скорую руку»

Требуется:
2 стакана воды,
4 моркови,
2 корня петрушки,
1 корень сельдерея,
1 репа,
1 головка репчатого лука,
1 зубчик чеснока,
1 стакан сливок,
укроп,
черный молотый перец,
соль.

Способ приготовления
Чеснок и зелень укропа измельчить.

Лук очистить и нарезать кольцами.

Корни петрушки и сельдерея, репу и морковь натереть на крупной терке, положить в глубокую кастрюлю, залить водой и варить при закрытой крышке в микроволновой печи в течение 8 минут на максимальном уровне мощности.

Овощи вынуть из отвара и взбить блендером.

Соединить с супом, добавить лук, чеснок, сливки, черный молотый перец и соль.

Оставить в печи еще на 3 минуты, не меняя уровня мощности.

Украсить зеленью укропа.

Ужин

Рыба в кляре

Требуется:
300 г любой морской рыбы,
4 ст. ложки пшеничной муки,
2 ст. ложки растительного масла,
1 яйцо,
1 лимон,
зелень укропа,
зелень кинзы,
перец черный молотый,
перец белый молотый,
соль.

Способ приготовления

Зелень укропа и кинзы помыть и измельчить.

Из лимона выжать сок.

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, тщательно промыть и разрезать на небольшие куски.

После этого вынуть кости и нарезать рыбу полосками.

Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставить на некоторое время.

Яйцо взбить миксером или венчиком, добавить муку, тщательно перемешать до исчезновения комочков.

В полученный кляр обмакнуть полоски рыбы, положить в специальную посуду, предварительно смазанную маслом, поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 4-5 минут при максимальной мощности.

Украсить зеленью петрушки и кинзы.

Меню № 31

Завтрак

Сандвичи с куриным салатом

Требуется:
4 сдобные булочки,
130 г отварного куриного мяса,
3 ст. ложки сыра,
2 ст. ложки майонеза,
1 чайная ложка лимонного сока,
зелень сельдерея,
соль.

Способ приготовления

Отварное куриное мясо мелко нарезать и перемешать в тарелке с натертым на крупной терке сыром, солью и предварительно измельченной зеленью сельдерея.

В полученную смесь добавить лимонный сок и майонез.

Булочки разрезать вдоль, немного недорезая до конца.

Удалить мякиш.

Наполнить булочки приготовленным салатом и прогревать в микроволновой печи в течение 40 секунд при максимальной мощности.

Приготовленные сандвичи желательно подавать к столу горячими.

Обед

Борщ «Вегетарианский»

Требуется:
10 стаканов воды,
3 свеклы среднего размера,
1/4 кочана цветной капусты,
2 моркови,
2 головки репчатого лука,
1 корень петрушки,
1 стакан сушеных измельченных грибов,
2 ст. ложки растительного масла,
1 ст. ложка измельченной зелени сельдерея,
черный молотый перец,
соль.

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия.

Лук, морковь и корень петрушки почистить, помыть и нарезать кружочками.

Вымытую свеклу наколоть в нескольких местах вилкой, поместить в специальную посуду из огнеупорного материала и запекать в микроволновой печи при максимальной мощности в течение 10 минут.

После этого остудить, очистить и нарезать соломкой.

Овощи положить в глубокую кастрюлю, добавить растительное масло и прогревать в течение 3 минут при той же мощности.

Затем добавить соль, черный молотый перец, сушеные грибы, влить воду и варить при закрытой крышке 10 минут при максимальной мощности.

Украсить зеленью сельдерея.

Ужин

Рыба в красном вине по-бургундски

Требуется:
300 г любой морской рыбы,
1 головка репчатого лука,
1/2 лимона,
2 ст. ложки красного сухого вина,
2 ст. ложки сливочного масла или маргарина,
1 чайная ложка корня сельдерея, натертого на мелкой терке,
2 ст. ложки измельченной зелени петрушки,
черный перец горошком,
белый молотый перец,
соль.

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать.

Из лимона выжать сок.

Рыбу очистить от чешуи и плавников, выпотрошить, промыть, нарезать кусками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу.

Половину кусков рыбы поместить в специальную посуду из огнеупорного материала, дно которой заранее смазать сливочным маслом или маргарином.

Сверху посыпать натертым корнем сельдерея и измельченным репчатым луком, затем выложить оставшиеся куски, добавить перец горошком, полить растопленным сливочным маслом и вином и поместить в микроволновую печь.

Запекать в течение 7-8 минут при максимальной мощности.

Перед подачей к столу украсить зеленью петрушки.

Меню № 32

Завтрак

Пицца «Греческая»

Требуется:
6 ст. ложек муки,
10 ст. ложек теплой воды,
1 чайная ложка дрожжей,
2 ст. ложки растительного масла,
1 яйцо,
3 свежих грибов,
3 черных оливки,
3 зеленых оливки,
3 ломтика копченого окорока,
1 ломтик сыра,
5-6 ст. ложек протертых помидоров,
1/2 чайной ложки сахара,
кинза,
базилик,
укроп,
черный молотый перец,
соль.

Способ приготовления

Дрожжи развести в теплой воде с сахаром.

Добавить муку, растительное масло, яйцо и соль.

Из полученной массы замесить тесто и оставить его в теплом месте на 40 минут.

Копченый окорок, сыр и грибы нарезать кубиками.

Готовое тесто раскатать, смазать пропущенными через мясорубку помидорами, сверху выложить слоями окорок, грибы и сыр.

Затем разложить в шахматном порядке черные и зеленые оливки.

Пиццу посыпать нарезанной зеленью кинзы, базиликом, укропом и перцем.

Поместить пиццу в микроволновую печь и запекать в течение 6 минут при максимальной мощности.

Обед

Суп «Флоренция»

Требуется:
1/2 стакана мясного бульона,
1/2 стакана молока,
3 шампиньона,
1 головка репчатого лука,
1 желток,
1 зубчик чеснока,
1 ст. ложка сливочного масла,

4 ст. ложки сливок,
1 ст. ложка муки,
шпинат,
черный молотый перец,
соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить и измельчить.

Грибы и шпинат нарезать и поместить в глубокую кастрюлю из огнеупорного материала.

Добавить сливочное масло, лук и чеснок, тщательно перемешать, накрыть крышкой и поместить в микроволновую печь.

Прогревать в течение 6 минут при максимальной мощности.

После этого в кастрюлю всыпать муку и хорошо перемешать.

В грибы добавить бульон и молоко, посолить и поперчить по вкусу.

Варить при полной мощности в течение 3 минут.

Довести суп до кипения и добавить разведенный со сливками желток.

Суп прогревать в микроволновке еще 1 минуту при той же мощности.

Ужин

Запеканка из баклажанов

Требуется:
400 г баклажанов,
300 г помидоров,
200 г сыра,
по 100 г перца и лука,
1 яйцо,
40 г сливочного масла,
1/2 стакана оливкового или растительного масла,
по 2 ст. ложки сливок и муки или панировочных сухарей,
черный молотый перец,
соль.

Способ приготовления

Баклажаны нарежьте кусочками.

Разогрейте масло, обжарьте их до золотистого цвета с двух сторон, немного присыпав солью, и обсушите на полотенце.

Перец и помидоры нарежьте тонкой соломкой, предварительно удалив плодоножки и семена.

Лук ошпарьте кипящей водой для смягчения вкуса и крупно нашинкуйте.

Сыр натрите на мелкой терке, смешайте со взбитыми яйцами, мукой или сухарями, добавьте сливочное масло, соль и молотый перец.

Растительное масло разогрейте и вылейте в него половину яично-сырной смеси.

Затем выложите баклажаны, помидоры, перец и лук и снова залейте сыр-но-яичной смесью.

Запекайте баклажаны в духовом шкафу под закрытой крышкой в течение 15-20 минут на медленном огне. За несколько минут до готовности снимите крышку, чтобы выпарилась вода.

В готовую запеканку добавьте сливки.

Закуска из кабачков и шампиньонов «Пальчики оближешь»

Требуется:
500 г кабачков,
300 г шампиньонов,
2 ст. ложки сметаны,
3 ст. ложки растительного масла,
1 ст. ложка майонеза,
1 пучок зелени петрушки,

соль по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой.

Грибы перебрать, промыть и нарезать ломтиками.

Зелень петрушки вымыть и нарезать.

Кабачки соединить с шампиньонами, выложить на сковороду, добавить растительное масло и жарить на сильном огне в течение 3 минут.

Затем убавить огонь до минимума, влить немного воды, положить соль, добавить сметану и тушить до готовности.

Готовые кабачки с грибами выложить в блюдо, полить майонезом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Меню № 33

Завтрак

Омлет «Печеночный»

Требуется:

200 г печени,
7 яиц,
1 луковица,
30 г грибов,
6 зубчиков чеснока,
20 г сливочного масла,
1/4 стакана молока,
соль,
перец,
зелень петрушки.

Способ приготовления

Печень промойте, нарежьте на мелкие кусочки.

Так же мелко нарежьте грибы, лук, чеснок.

Жарьте все вместе до полуготовности.

Яйца взбейте вместе с молоком и солью, залейте ими печень, поставьте в духовку и выпекайте еще минут 10-15.

Когда омлет будет готов, посыпьте его зеленью петрушки.

Обед

Суп-пюре «Веселый помидорчик»

Требуется:

750 г свежих помидоров,
80 г сливочного масла,
по 2 ст. ложки муки и риса,
4 стакана молока,
1 чайная ложка сахара,
3 стакана воды.

Способ приготовления

Для молочного соуса поджарьте муку с 40 г сливочного масла, разведите ее молоком и вскипятите.

Помидоры разрежьте на части, добавьте еще немного сливочного масла, сахар и, закрыв, тушите в течение 10-15 минут.

После этого влейте 3 стакана воды, вскипятите и смешайте с молочным соусом.

Варите на слабом огне 15-20 минут, затем протрите через сито и заправьте маслом.
Перед подачей к столу положите в суп заранее сваренный рис.

Ужин

Баклажановое рагу

Требуется:
½ кг баклажанов,
200 г свежих помидоров,
250 г репчатого лука,
2 зубчика чеснока,
5 ст. ложек растительного масла,
4 яйца,
50 г сладкого болгарского перца,
40 г свиного жира,
соль,
черный молотый перец,
базилик.

Способ приготовления
Помидоры надрежьте крестообразно, поместите в микроволновую печь и запекайте 2 минуты.
После этого обдайте их холодной водой, очистите от кожицы и нарежьте.
Баклажаны нарежьте кубиками, перцы - полосочками.
Разогрейте масло и обжарьте на нем лук, чеснок, баклажаны.
Смешайте с обжаренными овощами перец и помидоры, посолите и поперчите.
Овощи положите в форму для микроволновой печи, накройте крышкой и запекайте 25 минут.
Во время запекания дважды перемешайте.
Мелко нарежьте базилик.
Разогрейте в сковороде свиной жир, из каждого яйца поджарьте отдельную глазунью и положите поверх каждой порции рагу.

Кабачки, тушенные с картофелем и мясом

Требуется:
500 г кабачков,
2 картофелины,
200 г свинины,
2 головки репчатого лука,
1 пучок зелени укропа,
2 ст. ложки топленого сала,
черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления
Кабачки и картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками.
Свинину промыть и мелко нарезать.
Лук очистить, вымыть и нарезать.
Зелень укропа вымыть и мелко нарезать.
Кабачки соединить с картофелем, мелко нарезанной свининой и луком, выложить на сковороду, посолить, поперчить, добавить топленое сало, влить немного воды и тушить на слабом огне до готовности.
Затем выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

Меню № 34

Завтрак

Пицца по-андалусийски

Требуется:
10 ст. ложек муки,
6 ст. ложек сметаны,
2 ст. ложки растительного масла,
1 яйцо,
2 помидора,
1 головка репчатого лука,
1 сладкий перец,
4 ломтика копченого окорока,
2 желтка,
2 ст. ложки сыра твердых сортов,
зеленый лук,
соль.

Способ приготовления
Замесить тесто из муки, яйца, сметаны, растительного масла и соли.
Раскатать в пласт, положить в специальную форму, сделав небольшой бортик.
У сладкого перца удалить плодоножку и семена.
Лук и перец нарезать кольцами, помидоры - кружочками.
Желтки взбить миксером и смазать ими тесто, после чего выложить начинку слоями: сначала окорок, затем помидоры, сладкий перец и лук.
Посыпать лепешку натертым на крупной терке сыром и измельченным зеленым луком.
Запекать пиццу в микроволновой печи в течение 6-8 минут при средней мощности.

Обед

Суп «Армейский»

Требуется:
10 стаканов мясного бульона,
8 картофелин,
1 морковь,
1 корень петрушки,
4 ст. ложки перловой крупы,
1 лавровый лист,
2 ст. ложки топленого масла,
2 чайные ложки мелко нарезанной зелени петрушки,
мускатный молотый орех,
черный перец,
соль.

Способ приготовления
Перед тем как приступить к приготовлению супа по данному рецепту, необходимо промытую перловую крупу залить водой и оставить на 2 часа.
Морковь, картофель и корень петрушки очистить, нарезать и положить в специальную посуду.
Добавить топленое масло и обжаривать овощи в течение 5 минут при полной мощности микроволновой печи.
В кастрюлю налить готовый мясной бульон, положить перловую крупу и прогревать в печи в течение 7 минут.
После этого добавить обжаренные овощи, мускатный орех, лавровый лист, соль и перец.

Готовить еще 10 минут при той же мощности.

Перед подачей на стол украсить зеленью петрушки.

Ужин

Утка «Трапезунд» в апельсиновом соусе

Требуется:
2 большие утиные грудки (или 4 маленькие),
1 куриный бульонный кубик,
1 апельсин,
2 чайные ложки сахара,
1 чайная ложка соевого соуса,
1 чайная ложка крахмала,
2 чайные ложки апельсинового ликера,
1/2 стакана красного винного уксуса,
черный молотый перец,
соль.

Способ приготовления

В отдельной посуде уксус смешать с сахаром, поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 6 минут на среднем уровне мощности.

Половина жидкости должна выкипеть.

После этого добавить соевый соус и в полученной смеси смачивать утиные грудки.

Затем положить их в специальную посуду из огнеупорного материала, накрыть сверху листом пергаментной бумаги и оставить в печи на 10 минут, не меняя уровня мощности.

Выделившимся при жарке соком время от времени поливать грудки.

Апельсин очистить от кожуры и оболочек.

Кожуру нарезать полосками, залить горячей водой и оставить на некоторое время для настаивания.

Из апельсина выжать сок, добавить его вместе с крахмалом в сок, образовавшийся при жарке.

В посуду с крахмалом и апельсиновым соком налить растворенный в неполном стакане воды куриный бульонный кубик.

Поместить смесь в печь и прогревать при средней мощности около 3 минут.

После этого соус поперчить и посолить по вкусу, а также добавить апельсиновый ликер.

Перед подачей на стол грудки разрезать по диагонали, разложить по тарелкам и украсить вымоченными полосками апельсиновой кожуры.

Меню № 35

Завтрак

Глазунья «Деревенская»

Требуется:
100 г свиного сала,
3 яйца,
соль,
зеленый лук.

Способ приготовления

Нарежьте сало небольшими кубиками и разогретой сковороде.

Когда сало поджарится, яйца.

На подрумянившуюся яичницу покрошите обжарьте на сильно вылить на сковороду нарезанный зеленый лук.

Гренки с яйцами

Требуется:
4 ломтика белого хлеба,
2 яйца,
4 чайные ложки сливочного масла,
3 чайные ложки сыра твердых сортов,
2 ст. ложки густых сливок,
зелень укропа,
перец черный молотый,
соль.

Способ приготовления

Укроп вымыть и измельчить.

Сырые яйца перемешать со сливками, добавить укроп, сыр, натертый на крупной терке, перец и соль.

Ломтики хлеба обмакнуть в получившуюся смесь и выложить в посуду из огнеупорного стекла, смазанную сливочным маслом.

Гренки запекать в микроволновой печи в течение 40 секунд при максимальной мощности.

Обед

Суп «Экзотика»

Требуется:
500 г птицы (курицы),
1,5-2 л воды,
2 луковицы,
2 яблока,
1 морковь,
300 г шампиньонов,
2 ст. ложки сливочного масла,
зелень укропа и петрушки,
соль.

Способ приготовления

Приготовьте прозрачный куриный бульон.

Очистите яблоки от шкурки и сердцевины, мелко нарежьте.

Измельчите лук.

Обжарьте на разогретой сковороде лук и яблоки, положите в бульон. За 15 минут до готовности добавьте зеленый горошек.

Перед подачей к столу заправьте суп сливками.

Посолите, поперчите.

Заливная камбала по-итальянски

Требуется:
500 г камбалы,
100 г майонеза,
10 г желатина,
корнишоны,
маслины,
помидоры,
специи,
соль.

Способ приготовления

Камбалу разделать на филе (без кожи), посыпать солью и по желанию - пряностями.
Мелкие кусочки филе свернуть пополам или в рулетики.
Варить предпочтительнее на пару в течение 10-15 минут до готовности, а затем охладить.
В майонез добавить половину желатина, предварительно залитого водой, и тщательно вымешать.
Выложенное на блюдо филе покрыть смесью майонеза и раствора желатина и оставить до застывания.
Нарезать корнишоны и маслины тонкими, а помидоры мелкими кусочками и украсить блюдо.
Оставшимся охлажденным раствором желатина залить филе и дать ему застыть на холоде.

Меню № 36

Завтрак

Гамбургеры «На здоровье»

Требуется:
4 булочки,
600 г мяса,
8 оливок,
1 головка репчатого лука небольшого размера,
1 помидор,
1 сладкий зеленый перец,
1 яйцо куриное,
3 ст. ложки грецких орехов,
3 ст. ложки зерен пшеницы,
2 ст. ложки сыра твердых сортов,
красный жгучий молотый перец,
соль.

Способ приготовления
Мясо мелко нарезать.
Овощи помыть, у сладкого зеленого перца удалить плодоножку и семена, лук очистить.
Перец, помидор, оливки и лук измельчить.
Перемешать в отдельной посуде мясо, лук, перец, помидор, оливки, яйцо, зерна пшеницы, натертый на крупной терке сыр, измельченные ядра грецких орехов, соль и красный жгучий перец.
Полученную массу разделить на 4 части и сформовать из них лепешки.
Гамбургеры поставить в микроволновую печь и прогревать в течение 2 минут при максимальной мощности.
Вдоль булочек сделать надрез, вложив в него мясные лепешки.

Обед

Суп «Кубанский»

Требуется:
10 стаканов воды,
1 стакан квашеной капусты,
2 картофелины,
1 головка репчатого лука,
1 зубчик чеснока,
3 ст. ложки пшена,
1 ст. ложка растительного масла,
1 чайная ложка томатной пасты,
4 чайные ложки сметаны,
зелень укропа или петрушки,

перец черный молотый,
соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки или укропа помыть и измельчить.

Пшено перебрать и тщательно промыть водой.

Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками.

Чеснок пропустить через чесночницу и смешать с зеленью.

Капусту промыть водой и мелко нарезать.

Нарезанный кольцами лук смешать с томатной пастой и обжарить на растительном масле в специальной посуде из термоустойчивого материала в микроволновой печи в течение 1 минуты.

Мощность должна быть максимальной.

В глубокую кастрюлю налить воду и положить картофель и пшено.

Поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 5 минут при максимальной мощности.

В кастрюлю добавить капусту, лук с томатной пастой, посолить, поперчить по вкусу и варить 5 минут, периодически помешивая.

После этого заправить готовый суп сметаной и зеленью с чесноком.

Ужин

Мексиканский микст

Требуется:
200 г отварной говядины,
200 г ветчины,
200 г маринованного сладкого перца,
90 г репчатого лука,
40 г растительного масла,
уксус,
черный молотый перец,
соль,
зелень петрушки.

Способ приготовления

Мелко нарежьте отварную говядину и ветчину, тщательно перемешайте с маринованным перцем и репчатым луком, нарезанным кольцами, и посыпьте получившуюся смесь зеленью петрушки.

Заправьте соусом из растительного масла и уксуса и добавьте соль и перец по вкусу.

Рулет «Печеночный»

Требуется:
500 г говяжьей печени,
150 г грибов,
100 г сыра,
2 помидора,
4 горошинки душистого перца,
1 морковь,
1 лавровый лист,
1 ст. ложка растительного масла,
говяжий бульон,
зелень укропа,
черный молотый перец,
соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, измельчить и обжарить в растительном масле.

Сыр натереть на крупной терке.

Один помидор измельчить, а второй нарезать ломтиками.

Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой.

Зелень укропа промыть и измельчить.

Печень промыть, отбить, посолить и поперчить черным молотым перцем по вкусу, сверху выложить сыр, грибы и измельченный помидор.

Свернуть в виде рулета.

Завернуть получившийся рулет в марлю, опустить в кастрюлю, залить говяжьим бульоном, добавив лавровый лист, перец горошком и часть зелени.

Варить в течение 40 минут на слабом огне.

Готовый рулет остудить, нарезать порционными кусками и украсить ломтиками помидора, зеленью укропа.

Праздничные десерты

Грейпфрутовое сорбэ

Требуется:
1,5 кг грейпфрутов (примерно 4 штуки),
1 грейпфрут для украшения,
3-4 яичных белка,
10 г сахара,
4 г желатина (лучше всего листового),
250 г сливок 35 %-ной жирности.
Для сиропа:
90 сахара,
50 г воды.

Способ приготовления
Срежьте у грейпфрутов верхушки, очистите кожуру, горький белый слой под коркой.
Аккуратно вырежьте сегментами мякоть.
Горькие пленки удалите.
Дольки, вырезанные из одного грейпфрута, отложите в отдельную мисочку - для украшения.
Из мякоти взбейте пюре, добавив 10 г сахара.
Замочите желатин в холодной воде на 5—10 минут, затем слейте воду и растопите его в микроволновой печи или на водяной бане.
Взбейте белки в крепкую пену.
Сварите сироп в течение 5 минут, чтобы он слегка загустел (120 °С).
Влейте охлажденный сироп в белки.
Добавьте в белки желатин, а затем грейпфрутовое пюре, продолжая взбивать.
Отдельно взбейте сливки до сметанообразного состояния и ложкой аккуратно введите в белковую массу.
Сегменты грейпфрута, оставленные для украшения, красиво распределите на дне бокала.
Выложите массу в кондитерский мешочек, распределите в бокале.
Поставьте в холодильник на 4 часа или в морозилку на час.
Украсьте фруктами, ягодами, можно полить вареньем.
Этот десерт лучше всего смотрится в бокале для мартини.

Шоколадные шары с вишневой начинкой

Требуется:
Для теста:
1 стакан муки,
1/3 стакана, сахара,
6 желтков,
8 белков.
Для крема:
200 г сливочного масла,
1 стакан сахара,
3 яйца,
1 ст. ложка порошка какао,
2 ст. ложки коньяка,
ванилин.
Для начинки:
1 стакан вишни без косточек,
1/2 стакана сахара,
4 ст. ложки коньяка.
Для глазури:
100 г сливочного масла,
1/2 стакана сахарной пудры,
по 2 ст. ложки порошка какао, крахмала и молока,
ванилин.

Способ приготовления

Свежие, консервированные или вынутые из наливки вишни очистить от косточек, положить за сутки до приготовления десерта в кастрюльку, засыпать сахаром и залить коньяком.

Взбить белки в густую пену.

Всыпать немного сахара, перемешать.

Добавить желтки, растертые с остальным сахаром, и муку.

Положить тесто в кондитерский мешочек и через большую гладкую трубочку отсадить на смазанный маслом лист конусообразные пирожные.

Готовые пирожные остудить, вынуть ножом с нижней стороны весь мякиш, стараясь при этом не повредить корочки.

Для приготовления крема масло растереть с сахаром, постепенно добавляя яйца.

Когда сахар распустится, добавить ванилин, какао и коньяк.

Бисквитные коробочки слегка смазать внутри кремом, затем заполнить вынутым мякишем, смешанными с 2/3 всего количества крема и 1 ст. ложкой коньяка.

В середину бисквитной массы положить несколько вишен.

Сверху пирожные покрыть оставшимся кремом и слепить по два, чтобы получились шары.

Поставить их на несколько часов в холодильник, чтобы пирожные затвердели, затем покрыть глазурью и дать ей хорошо высохнуть.

Для приготовления глазури масло разогреть в кастрюльке, смешав с сахарной пудрой и ванилином.

Не давая кипеть на огне, пока не растворится сахар, добавить порошок какао, разведенный молоком, вскипятить, всыпать крахмал, хорошо размешать на огне, после чего снять с огня и покрыть пирожные получившейся глазурью.

Песочное яблочное пирожное «Вкус лета на Новый год»

Требуется:
Для теста:
2,5 стакана муки,
1,5 стакана сахарной пудры,
350 г сливочного масла,
1 лимон,
6 яиц,
8 ст. ложек воды.
Для начинки:
1 кг яблок,
2 стакана сахара,
1 неполный стакан воды.
Для помады:
1,25 стакана сахара,
1/2 чайной ложки уксуса,
1 неполный стакан воды,
1 лимон.

Способ приготовления

Яйца растереть с сахарной пудрой в небольшой кастрюльке и, взбивая, вставить ее в другую кастрюлю (большего диаметра) с кипящей водой.

Взбивать на пару до тех пор, пока масса не загустеет.

Затем, продолжая непрерывно взбивать ее, влить тонкой струйкой подкисленную лимонным соком воду (сок 1 лимона и 8 ст. ложек кипятка).

Кастрюльку с массой снять с огня и, продолжая взбивать, остудить.

Затем осторожно всыпать муку и влить тонкой струйкой распущенное масло.

Все хорошенько вымесить.

Выложить тесто на смазанный маслом и посыпанный мукой лист.

Разровнять тесто.

Выпекать в жарком духовом шкафу 30-40 минут.

Готовый пласт выложить на доску, остудить, разрезать на два по горизонтали.

На нижний пласт положить яблочную начинку, накрыть верхним, слегка прижать и залить лимонной помадой.

Когда помада застынет, разрезать на прямоугольные пирожные.

Для начинки сварить из воды и сахара такой сироп, чтобы он при снятии двумя пальцами с ложки, тянулся, как нитка.

Натертые на крупной терке яблоки выложить в сироп, добавить по вкусу лимонный сок и варить, помешивая, на сильном огне, до тех пор пока масса не станет прозрачной.

Слегка остудить.

Использовать начинку нужно теплой.

Для приготовления помады сахар полностью растворить в воде, влить уксус и варить на сильном огне, накрыв крышкой.

Следить, чтобы сахар на стенках кастрюли не кристаллизовался.

Для этого кисточкой, смоченной в воде, обмывать бока посуды.

Варить до тех пор, пока налитая на сухое блюдце капля сиропа не потянется несколькими ниточками.

Готовый сироп снять с огня, сбрызнуть холодной водой и остудить до 60 °C.

Теплый сироп растереть деревянной ложкой, чтобы получилась белая гладкая масса, и в нее по вкусу добавить воду с лимонным соком и тертую лимонную цедру.

Эклеры «Праздник детства»

Требуется:
Для теста:
1 стакан муки,
1 стакан воды,
125 г маргарина или сливочного масла,
4 яйца.
Для крема:
3/4 стакана молока,
1/2 столовой ложки муки,
1/2 чайной ложки картофельного крахмала,
1 яичный желток,
1/2 стакана сахара,
150-200 г сливочного масла,
ванилин.
Для глазури:
1/2 стакана сахара,
3/4 стакана воды,
1 ст. ложка порошка какао,
1 ст. ложка масла.

Способ приготовления

Вскипятить воду с маргарином.

Добавить щепотку соли.

В кипящую воду струйкой всыпать всю муку и быстро размешать.

Помешивая, подержать тесто на небольшом огне, чтобы оно заварилось.

Снять с огня, немного охладить и втереть в тесто яйца (по одному яйцу).

Из кондитерского мешочка десертной ложкой выложить тесто в виде брусочков на смазанный маслом лист.

Выпекать пирожные в горячей духовке на сильном огне, до тех пор пока они не поднимутся и не зарумянятся, затем огонь убавить до среднего.

Готовые эклеры остудить и, надрезав сбоку, начинить кремом, сверху залить глазурью так, чтобы не было видно разреза.

Для приготовления крема крахмал и муку перемешать, разбавить половиной всего количества молока, хорошенько размешать, чтобы не было комочков.

Остальное молоко вскипятить и влить в подготовленную массу.

Проварить на небольшом огне до загустения, непрерывно помешивая, чтобы крем не пригорел, снять с огня и остудить до комнатной температуры.

Масло, сахар и желток растереть и, постепенно добавляя в молочную смесь, взбить.

Для приготовления глазури вскипятить сахар с водой.

Масло растереть с какао.

В масло струйкой влить сироп, осторожно помешивая.

Теплой глазурью сразу же облить эклеры.

Пирожное «Птифур»

Требуется:
Для теста:
4 ст. ложки муки,
1/2 стакана сахара,
2 яйца,
1/4 стакана сливок,
1/2 стакана очищенных грецких или лесных орехов.
Для крема:
2 яичных белка,
2 ст. ложки ликера,
3/2 стакана сахара,
100 г сливочного масла.

Способ приготовления

Взбить сахар с 1 яйцом и 1 белком, всыпать муку, хорошо перемешать и разбавить сливками или молоком.

На холодных, хорошо смазанных маслом противнях раскатать тесто, вырезать (стаканом или специальной формой) маленькие тонкие кружки.

Каждый кружок посыпать мелко нарубленными орехами.

Поставить в жаркую духовку на 2-3 минуты.

Снять ножом лепешки и горячими свернуть трубочкой (посыпанной поверхностью наружу).

Если остывшие лепешки будут ломаться, поставить противень обратно в духовку, подогреть на небольшом огне и, не вынимая противень из шкафа, свернуть размягченные лепешки.

Остывшие трубочки заполнить кремом из кондитерского мешочка.

Для приготовления крема смешать белки с сахаром, поставить на паровую баню и взбить до образования пышной массы.

Снять с огня и, продолжая взбивать, остудить до температуры парного молока.

Соединить с растертым до консистенции сметаны маслом, добавляя его в белковую массу по чайной ложке.

Влить ликер, перемешать и остудить.

«Снежки» на Новый год

Требуется:
Для белкового теста:
6 сильно охлажденных белков,
1 стакан сахарной пудры или мелкого сахарного песка,
соль на кончике ножа,
немного лимонного сока или лимонной кислоты.
Для молочной смеси:
1 граненый стакан молока,
1 граненый стакан сливок,
2 ст. ложки сахарного песка,
ванилин.
Для крема:
6 желтков
оставшаяся после варки «снежков» молочная смесь.

Способ приготовления

Приготовить молочную смесь.

Для этого смешать молоко, сливки, сахар и ванилин в небольшой кастрюльке и вскипятить.

Хорошо охлажденные белки взбить в густую пену так, чтобы масса увеличилась в объеме в 3 раза.

В момент, когда белки уже начинают взбиваться, добавить лимонный сок или лимонную кислоту и, продолжая взбивать, в несколько приемов добавить сахар и в конце соль.

Двумя десертными ложками брать понемногу белковое тесто и, придавая ему овальную форму, осторожно опускать в кипящую молочную смесь.

Варить 1-2 минуты, переворачивая образующиеся «снежки».

Готовые «снежки» вынимать на дуршлаг, не давая стечь жидкости.

Оставшуюся молочную смесь процедить.

Желтки растереть добела отдельно и влить струйкой в процеженную горячую смесь, все время помешивая для того, чтобы желтки не свернулись.

После этого молочно- яичную смесь проварить при постоянном помешивании на слабом огне, не доводя до кипения (смесь должна слегка загустеть).

Полученный крем вылить в глубокую вазу и охладить.

Перед подачей к столу «снежки» положить в вазу на крем, при желании украсив его цукатами или консервированными фруктами.

«Сердечки» ко Дню святого Валентина

Требуется:
75 г маргарина,
75 г сахара,
2-3 ст. ложки меда,
1 чайная ложка корицы,
натертая лимонная цедра,
соль,
1 яйцо,
50 г рубленого миндаля (в том числе три ядра горького миндаля),
250 г муки,
1/2 пакетика пекарского порошка (разрыхлителя),
1 стакан белого вина или яблочного сидра,
крупный сахарный песок.

Способ приготовления
Мягкий маргарин смешать с остальными компонентами до получения нежного малосдобного теста.
На слое крупного сахара толщиной примерно 5 мм раскатать пласт и вырезать из него «сердечки».
Выпекать на смазанном маслом и посыпанном мукой противне в духовом шкафу (около 200 °С) до появления желто-золотистой корочки.

Пахлава «Сказки Шахерезады»

Требуется:
Для теста:
5 стаканов муки,
1 стакан воды,
75 г сливочного масла,
2 яйца,
40 г дрожжей.
Для начинки:
2 стакана сахарной пудры,
500 г очищенных орехов,
8-9 капсул кардамона,
4 чайные ложки молотой корицы.
Для смазывания:
200 г сливочного масла,
1 яйцо.
Для пропитки:
130-150 г меда.

Способ приготовления
Взбить масло, яйца и стакана воды.
Развести дрожжи в оставшейся воде, соединить с первой смесью и замесить на этой жидкости тесто в миске, растирая его ложкой в течение 15 минут и доведя температуру теста до 20 °С.
Затем поставить его на часа в теплое место для подъема.
Когда тесто подойдет, разделить его на две равные части.
Раскатать одну в пласт толщиной 1,5-2 мм, а другую - в пласт толщиной 2-2,5 мм так, чтобы их размеры совпадали с размером противня.
На смазанный маслом противень положить более толстый пласт теста.

На него ровным слоем толщиной 3-5 мм выложить начинку.

Накрыть ее тонким пластом теста, который должен быть немного больше размера противня, чтобы его можно было защипнуть с нижним пластом, не натягивая последнего. Закрытая пахлава должна точно входить в противень, без зазоров.

Дать ей подойти на противне в течение 10 минут, затем смазать сверху желтком.

Хорошо прогреть духовку, разрезать пахлаву на кусочки в виде ромбиков и сразу же поставить противень в духовку.

Через 10-12 минут выпекания вынуть пахлаву, залить по линиям разреза растопленным маслом, вновь смазать сверху яйцом, затем поставить в духовку на 30 минут.

Первые 7-10 минут выпекать на среднем огне, а затем огонь убавить и выпекать оставшиеся 20-25 минут на маленьком огне.

После выпекания горячую пахлаву, не снимая с противня, залить медом по линиям разреза.

Дать меду впитаться, после этого снять пахлаву с противня и дать ей окончательно остыть под салфеткой.

Для приготовления начинки толченые орехи равномерно перемешивают с сахарной пудрой.

Кажущаяся примитивность этого способа зачастую становится причиной того, что начинку для пахлавы приготовляют неправильно: сахарную пудру заменяют сахарным песком, что ведет к ухудшению вкуса и консистенции начинки, и не придерживаются правил подготовки орехов.

Для правильного приготовления миндаль или фундук нужно сначала ошпарить, освободить от кожицы, подсушить, а затем истолочь.

Грецкие орехи можно толочь без подготовки.

В результате у вас должна получиться либо однородная масса, либо масса, крупинки которой по размеру соответствуют кристалликам сахарного песка.

Однородную ореховую начинку делают тогда, когда орехов в начинке содержится больше, чем сахара.

Сухую начинку насыпают на пахлаву ровным слоем через крупное сито или дуршлаг.

Наряду с сахаром и орехами в начинку входят пряности - молотые корица и кардамон.

В сахарно-ореховую смесь можно добавлять также кондитерскую крошку и сырое яйцо.

Для крошки обычно используются остатки печенья, но можно и желательно приготовить ее специально из кусочка теста, предназначенного для пахлавы.

Из него выпекают лепешку, которую после охлаждения растирают в крошку.

Яйцо вводят по частям: сначала желток растирают с сахарной пудрой добела, затем взбивают белок в пену и соединяют с орехово-сахарной массой.

Полученную плотную массу раскатывают на мраморной доске или толстом стекле в тонкие лепешки, которые закладывают в пахлаву в качестве начинки.

Выбор способа приготовления начинки зависит от того, чем пропитывают пахлаву.

Если для этого используется мед или сироп с большим количеством меда, то начинку делают простым способом.

Если для пропитки применяется сироп, то начинку готовят сложным способом.

Торт к 8-му марта

Требуется:
Для теста:
125 г сливочного масла или маргарина,
по 1 стакану сахарного песка или муки,
3 яйца,
1 чайная ложка соды,
2 ст. ложки порошка какао.
Для крема:
3 яйца,
2/3 стакана сахарного песка,
3 ст. ложки муки,
1,5 стакана крепкого кофе,
200 г сливочного масла.

Способ приготовления

Какао, сахар, маргарин хорошо растереть.

Добавить 1 яйцо, а затем гашеную соду, муку и тщательно перемешать.

Выложить тесто на смазанную маслом сковороду и выпекать в течение 20 минут при температуре 180 °С.

Острым длинным ножом разрезать остывший корж, осторожно снять верхнюю часть.

Нижнюю часть и боковинки промазать кремом.

Верхнюю часть положить на крем и засыпать сахарной пудрой.

На белом фоне будет нарядно выглядеть цифра «8», выложенная из кусочков шоколада, шоколадных конфет, мармелада, клюквы или ягод из варенья.

Для приготовления крема растереть сахар с яйцами, добавить муку и снова растереть, чтобы не было комочков.

Понемногу подливая холодный кофе, массу хорошо размешать и при непрерывном помешивании подержать на огне до загустения.

Когда она остынет, массу небольшими порциями положить в размягченное масло и взбить.

Ореховый торт «Сладкое наслаждение»

Требуется:
Для теста:
1 стакан молотых белых сухарей,
3 стакана молотых орехов,
2,25 стакана сахара,
9 яиц.
Для начинки:
2 стакана орехов,
1/2 стакана сахара,
4 яйца.
Для помадки:
1,5 стакана сахара,
1 стакан воды,
сок 1 лимона.
Для крема:
100 г сливочного масла,
1/2 стакана сахара,
1 яйцо,
ванилин.
Для украшения:
орехи.

Способ приготовления

Приготовить бисквитное тесто без подогрева, но вместо муки всыпать молотые сухари и орехи.

Для начинки смешать орехи со взбитыми белками и сахаром и на маленьком огне прогревать до загустения.

Для помадки сахар залить кипятком, влить лимонный сок и варить все на сильном огне до загустения, закрыв кастрюлю крышкой, счищая мокрой кисточкой края посуды, чтобы сахар не кристаллизовался.

Варить до тех пор, пока капля сиропа, опущенная в стакан с холодной водой, не превратится сразу в шарик, который не разойдется в воде.

Сваренную массу сбрызнуть холодной водой и охладить.

Затем растереть деревянной ложкой, чтобы получилась белая густая масса.

Если сироп при растирании будет слишком быстро густеть, добавить несколько капель горячей воды.

Для приготовления крема растереть масло, сахар и яйцо в пышную однородную массу, добавить ванилин.

Готовый остывший ореховый бисквит разрезать на три пласта.

Каждый из них намазать ореховой начинкой, сложить один на другой и смазать подогретой помадкой бока и верх торта.

Когда помадка немного остынет, украсить верх торта целыми половинками орехов, пространство между ними из кондитерского мешочка заполнить сливочным маслом.

Торт «Каприз прекрасной дамы»

Требуется:
Для теста:
5 яиц,
200 г сахара,
8 ст. ложек картофельного крахмала,
3 ст. ложки какао,
1 чайная ложка пекарского порошка.
Для пропитки:
черный кофе.
Для начинки:
1/2 л 35 %-ных сливок,
3/2 стакана крепкого кофе,
2 ст. ложки сахара,
2 чайные ложки желатина.
Для украшения:
1/2 стакана 35 %-ных сливок,
зерна кофе.

Способ приготовления

К яичным белкам добавляют 2-3 ст. ложки сахара и взбивают до образования крепкой пены.

Желтки взбивают с оставшимся сахаром.

Картофельный крахмал смешивают с какао и пекарским порошком, или разрыхлителем, и добавляют к желткам попеременно со взбитыми сливками.

Тесто выкладывают сразу на смазанный маслом противень или положенную на него пергаментную бумагу и выпекают в духовке со средним жаром.

Охлажденную основу разрезают на четыре части.

Для приготовления крема желатин замачивают в холодном кофе и, когда он набухнет, разводят на водяной бане.

Сливки взбивают с сахаром.

Охлажденный кофе с желатином вливают, помешивая, тонкой струйкой в эту массу.

Пласты основы слегка пропитывают сладким кофе, кладут один на другой, соединив их полузастывшим кремом.

На торт кладут взбитые сливки и украшают их кофейными зернами.

При желании кофейные зерна можно покрыть карамельным сиропом.

Для этого подрумянивают на чистой сковороде 2 ст. ложки сахара, добавляют немного кипятка и быстро смешивают.

Кофейные зерна опускают в горячую сахарную карамель, сразу вынимают и оставляют на тарелке охлаждаться.

Торт «Лолита»

Требуется:
Для теста:
6 яиц,
по 1/2 стакана сахарного песка и муки.
Для крема:
6 яиц,
500 г сливочного масла,
1 стакан молока,
2 ст. ложки какао-порошка,
по 2 стакана очищенных орехов фундук и сахарного песка,
ванилин.
Для карамели:
250 г сахарного песка,
вишневый ликер,
несколько «пьяных» вишен.

Способ приготовления

Желтки растереть добела с сахаром, всыпать муку, добавить взбитые в крутую пену белки, осторожно перемешать всю массу ложкой сверху вниз.

Приготовить маленькие тарталетки, смазать их обильно маслом и посыпать мукой.

На дно каждой формочки положить по 1 чайной ложке теста.

Большой противень с приготовленными тарталетками поставить в хорошо нагретый духовой шкаф и вынуть, когда они подрумянятся.

Из оставшегося теста испечь корж.

Все испеченные в тарталетках бисквитики нижней стороной обмакнуть в остывший крем и обвалять в измельченных поджаренных орехах.

Поверх орехов смазать их тонким слоем карамели.

Масло растереть до консистенции густой сметаны, втереть остывший крем в какао, добавить ванилин в белки.

Бисквитный корж пропитать вишневым ликером, разведенным кипяченой водой, смазать кремом, а сверху бисквитики, положив на каждый из них по 1 чайной ложке того же крема, введя в него несколько «пьяных» вишен.

Оставшимся кремом украсить торт сверху по линиям соприкосновения бисквитиков и с боков.

Для приготовления крема: желтки растереть с сахаром добела, всыпать какао и влить горячее молоко.

Поставить на пар и, помешивая, довести эту смесь до густоты сметаны.

Мороженое «Сладкий сюрприз»

Требуется:
200 г ванильного мороженого,
200 г сахара,
4 яичных белка,
консервированные фрукты.
Для бисквита:
4 яйца,
100 г муки,
100 г сахара.
Для пропитки:
50 мл сахарного сиропа,
25 мл ягодного ликера.

Способ приготовления

Взбейте яйца с сахаром в плотную массу, затем, продолжая взбивать, постепенно подсыпайте муку.

Выложите массу толщиной около 1 см в противень, выпекайте при температуре 230 °С 5-7 минут до золотистого цвета.

Из бисквитной заготовки вырежьте кружок по диаметру формы.

Предпочтительнее взять огнеупорные порционные формы, но можно приготовить десерт и в большой емкости.

Выложите на дно формы бисквит.

Сделайте пропитку: сварите сахарный сироп (1:1) - достаточно довести до кипения.

В охлажденный сироп добавьте ликер.

Пропитайте бисквит.

Нарежьте дольками консервированные фрукты - персики, груши, ананасы и т. д.

Выложите шарик сильно охлажденного мороженого - прямо из морозилки, а затем разложите фрукты.

Взбейте белки в крепкую пену, затем выложите в кондитерский мешочек и покройте ровным узором десерт.

Поставьте в разогретую до 250 °С духовку на минуту - чтобы белок зарумянился.

Подавать к столу сразу же.

Пасхальные куличики

Требуется:
6 стаканов муки,
200 г сливочного масла,
11/2 стакана молока,
1/2 стакана сахара,
1 чайная ложка для опары,
10 яиц,
1/2 чайной ложки соли,
50 г свежих дрожжей или пачка сухих дрожжей,
изюм,
цукаты,
пряности.

Способ приготовления

Поставьте опару: дрожжи разведите в теплом молоке, добавьте чайную ложку сахара, затем введите половину муки.

Дайте подняться.

Разотрите масло с сахаром и аккуратно смешайте с опарой, а затем по одному добавляйте яйца, соль, оставшуюся муку, в конце положите изюм, цукаты и по вкусу пряности.

Смажьте маленькие формочки маслом, выложите тесто на 2/3, оставьте, чтобы оно поднялось, и запекайте на среднем огне до золотистого цвета.

Растопите на водяной бане белый шоколад.

Опустите остывшие куличики в шоколад.

Сделайте несколько слоев.

Пока шоколад не застыл, украсьте куличи сахарным драже или цветной посыпкой.

Пасха со сгущенным молоком

Требуется:
600 г творога,
150 г сливочного масла,
1/4 стакана сахара,
1/2 стакана сметаны,
1/2 банки сгущенного молока,
1/2 стакана изюма (без косточек),
ванилин по вкусу.

Способ приготовления

Творог протереть через сито, добавить сахар, масло, ваниль.

Все тщательно растереть, добавить сметану и сгущенное молоко, перебранный и вымытый изюм.

Перемешать.

Массу положить в пасочницу под гнет и поставить в холодильник.

Царская пасха

Требуется:
1 кг творога,
5 яиц,
200 г сливочного масла,
2-3 стакана сахара,
2 стакана сметаны,
по 1/4 стакана очищенного миндаля и изюма (без косточек),
ванилин по вкусу.

Способ приготовления

Протереть через сито творог и сливочное масло, добавить сметану, тщательно перемешать, поставить посуду на плиту и довести массу до кипения при непрерывном помешивании деревянной лопаточкой, чтобы масса не пригорела.

Тотчас снять с огня и по возможности быстро охладить, также непрерывно помешивая.

В остывшую массу добавить сахар, изюм, миндаль, ванилин, все перемешать, положить в пасочницу, плотно вминая массу, сверху прижать блюдцем с небольшим грузом и поставить в холодильник на сутки.

Пасха заварная

Требуется:
1 кг творога,
150 г сливочного масла,
1 стакан сметаны,
2 яйца,
соль по вкусу.

Способ приготовления

Творог дважды протереть через сито.

В отдельной посуде довести до кипения при непрерывном помешивании масло, сметану и 2 яйца, влить горячую массу в протертый творог, добавить еще одно яйцо, приправить солью, перемешать массу до однородности и заполнить ею пасочницу.

Прикрыть пасочницу блюдцем, положить небольшой гнет и поставить на холод.